

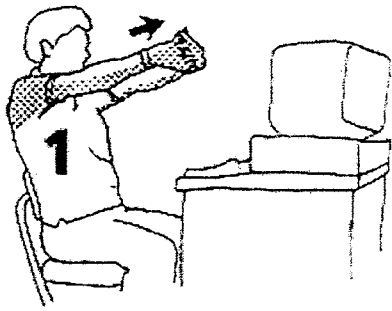
# 电脑桌前伸展运动 (大约持续4分钟)

## 原文翻译:

长时间坐在电脑前常常引起颈部、肩部僵硬和偶尔的后背疼痛。把这个示意图打印下来，放在屉子里，每个小时或者随时或者当你感觉不适的时候做这些伸展运动。同样，只要你觉得不适，您也需要站起来到处走动，做这些事情将让你感觉舒适，避免电脑疾病。

## 电脑受害者 Bruce:

长期使用电脑，手臂放在桌子上容易使肩膀、手腕劳累，长久下去，将会手无缚鸡之力。长期倾头看屏幕，将会导致颈曲消失，到时候想昂头都不行了。长时间坐着及其容易导致腰椎劳损，重者将导致腰椎间盘突出，轻者则表现为浑身无力、办事效率低下。同时，不锻炼、吃饭后立即做在电脑前、电脑前吃零食都是导致肥胖的因素，到时候小肚腩就出来了。对于女性，长时间盯这屏幕，无形的电脑辐射将会使你雀斑满面，这是用什么化妆品都掩饰不去的。最好的解决方法就是：珍惜生命，远离电脑。



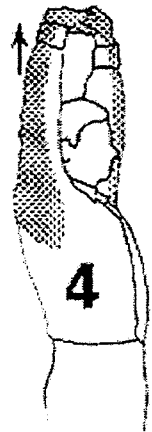
10-20 seconds  
2 times



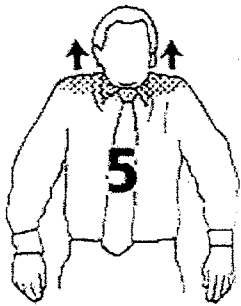
10-15 seconds



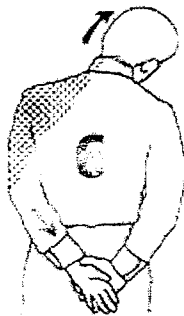
8-10 seconds  
each side



15-20 seconds



3-5 seconds  
3 times



10-10 seconds  
each arm



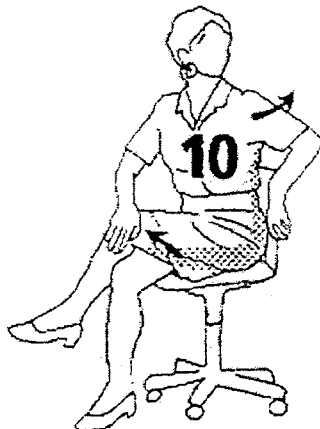
10 seconds



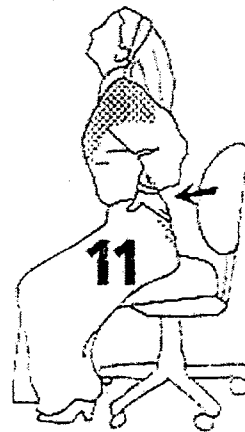
10 seconds



8-10 seconds  
each side



8-10 seconds  
each side



10-15 seconds  
2 times



Shake out hands  
8-10 seconds