

对，就是现在。

站起来，做这几个。

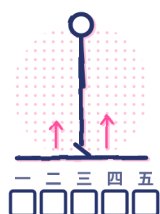
办公桌边的空地就能做的动作。把它贴在显示器上。



椅子深蹲

10 次

向后坐向椅子，站直。



站姿提踵

15 次

踮起脚尖，再慢慢放下。



站姿原地踏步

20 次

膝盖抬高，手臂摆动，先一边再另一边。



手臂画圈

10 次

手臂张开，先画小圈，一次比一次大一点。



扩胸

20 秒

手臂像球门柱一样举起，夹紧肩胛骨，保持 20 秒。



耸肩

12 次

肩膀耸向耳朵，然后放下。



颈部侧拉伸

每侧 15 秒

耳朵贴肩膀，每侧 15 秒。



手腕与前臂拉伸

每侧 15 秒

手臂伸出，手指向上，用另一只手轻轻往回带。每侧 15 秒。



20-20-20 护眼休息

20 秒

看向远处 20 秒。允许眨眼。



坐姿提踵

15 次

脚跟抬起，脚跟放下，不用离开椅子。



坐姿踏步

20 次

坐直，先抬一个膝盖，再抬另一个。