

《一天一分鐘，辦公室養生運動》



作者：雪莉·艾曲

譯者：王乃純

出版社：凱特文化

出版年：2009 年

ISBN：9789866606366

定價：179 元

你可以在上班前，一起床用「早晨甦膝操」開始一天，躺在床上抬腿舒展身體。上工時，做做「早起鳥兒之咖啡壺彎舉運動」，拿起茶壺訓練手部肌肉。中午休息時，來場輕鬆愉快的「午餐時間愛健走」，到公園散步舒緩壓力。下午時分，在冗長的開會途中偷偷做「邊開會，邊健身」，訓練緊實美臂。下班了，放鬆心情輕輕做「脫掉面具，按摩臉部」，解放一天壓力。

本書特色是邊上班，邊運動，一起輕鬆做運動。它將指導你如何在工作中運用小動作來鍛鍊和放鬆，並將健身融入你每天的日常工作，藉此來強健你的體格。不管是坐在辦公桌前，還是在開會議時，甚至是在接聽電話時，你都能輕鬆地鍛鍊，只要穿著你平日的工作服，就能輕鬆完成這些小動作。

本書共分 5 個單元，依序為：1. 清晨 - 工作前的熱身準備；2. 上午 - 享受工作中的運動激情；3. 中午 - 比午餐給你更多活力；4. 下午 - 挽救你迅速下降的體能；5. 晚上 - 減壓入睡等。

書中動作解說圖淺顯易懂，書的空間留白也適當，印刷的字體大小適中，整體看起來是可輕鬆閱讀的好書。而隨書附贈的上班族運動卡一套八張，便於上班族方便隨身攜帶，是很實用、貼心的設計。

* 撰寫人係臺北市立圖書館終身學習通訊執行編輯 *