

## 珍愛脊椎的 4 分鐘伸展操

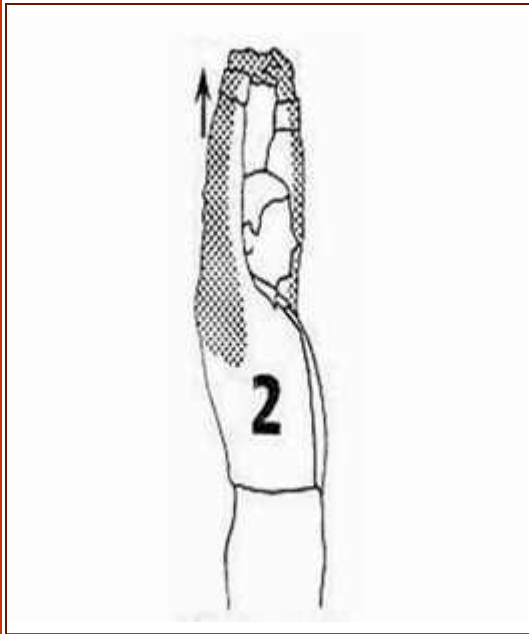
長期坐在一台電腦和書桌旁邊，經常引起頸和肩的酸痛或背痛。

每當你感到生硬時，每個小時或者整天，利用 4 分鐘做這些伸展。你會有意想不到的輕鬆哦！



【1】 坐姿，手指交叉手掌向外，雙手 45° 往前拉直，動作每次

維持 10—20 秒，連續作 2 次。



【2】 站姿，雙手手指交叉，手掌向上，往上拉直 10—15 秒。



【3-1】雙手抱住腦後，右側身體跟頭部往左邊拉直，動作維持

8—10 秒。



【3-2】換邊做，雙手抱住腦後，左側身體跟頭部往右邊拉直，

動作維持 8—10 秒。



【4】站姿，手指交叉，手掌向上，雙手往上拉直，動作維持

15—20 秒。



【5】站姿，雙手在身體兩側自然垂下，雙肩往上聳起，動作每

次維持 3—5 秒，連續作 3 次。



【6-1】雙手放背後，左手拉住右臂往下拉，頭與右肩臂同時往

左邊拉緊，動作維持 10—12 秒。



【6-2】換邊做，雙手放背後，右手拉住左臂往下拉，頭與左肩

臂同時往右邊拉緊，動作維持 10—12 秒。



【7】雙手在胸前合十，手掌往上，手腕往下用力，動作維持

10 秒。



【8】雙手在胸前合十，手掌往下，手腕往下用力，動作維持

10 秒。



【9-1】坐姿，左臂垂下往下拉直，右臂舉起往上拉直，維持

8— 10 秒。



【9-2】換邊做，坐姿，右臂垂下往下拉直，左臂舉起往上拉直

，維持 8—10 秒。



【10-1】坐姿，左腿往上與右腿交叉，右手按住膝蓋往右邊拉

緊，頭與左肩臂同時往左後邊拉緊，動作維持 8—10 秒。



【10-2】換邊做，坐姿，右腿往上與左腿交叉，左手按住膝蓋

往左邊拉緊，頭與右肩臂同時往右後邊拉緊，動作維持 8—10 秒

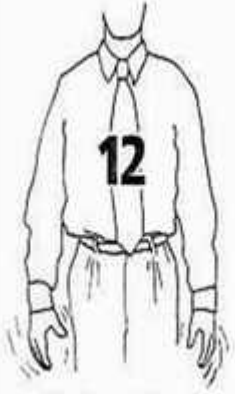
。



【11】坐姿，椅子只坐三分之二，身體打直，雙手扶在腰的後

側，胸往前挺，頭往後仰，雙肩往後挺，動作每次維持 10—

15 秒，連續作 2 次。



【12】站姿，雙手在身體兩側自然垂下，甩動兩手手掌，動作

維持 8—10 秒。