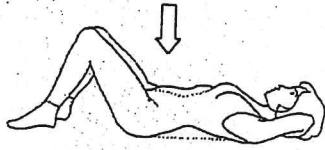


★ 擺脫腰酸背痛運動法 ★

~ 平時保養預防勝於治療，強化腹肌可保護背部，安全的腹背運動能遠離腰酸背痛 ~

1. 縮小腹壓下背

收縮腹部和臀部肌肉，
下背部緊貼在地板，
持續 5-10 秒再放鬆
重複 5-10 次

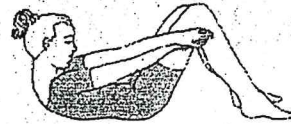
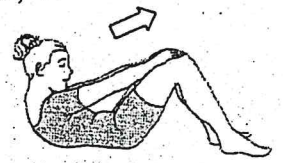


可如右圖感受如何用力



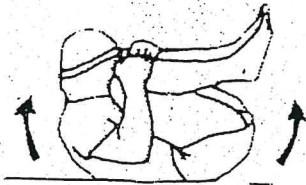
2. 抬頭看肚臍(伸手摸膝蓋)

抬頭讓下巴盡量碰到胸部，
伸手觸碰膝蓋，
持續 5-10 秒再放鬆，
往左往右各 5 次



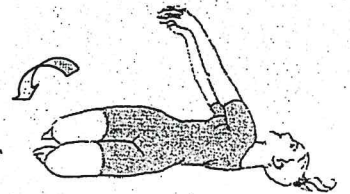
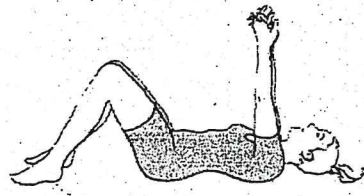
3. 抱雙膝觸胸伸展背部

抱雙膝觸胸慢慢抱緊，
直到背部完全伸直
持續 20-30 秒



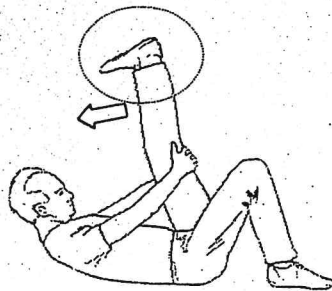
4. 屈膝扭腰

屈膝併攏緩慢將腰部轉向側面，雙手保持往上或
逆向用力，伸展腰背部，持續 20-30 秒，再換邊



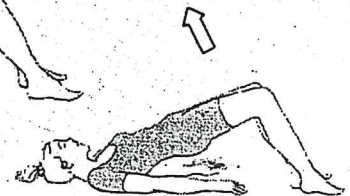
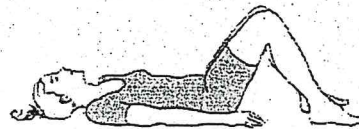
5. 抬單腳伸展腿後肌

雙手抱住單腳大腿後側，
腳伸直膝蓋固定，腳底板背曲
(腳板往上勾腳尖對頭部)，
慢慢拉腿朝向身體，
但勿過度用力。持續 20 秒
換腿重複上述的動作。



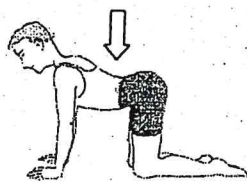
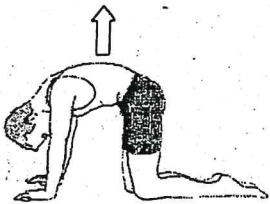
6. 平躺屈膝抬臀

慢慢抬起臀部遠離地板，持續 5-10 秒，
再慢慢降下，重複 5-10 次



7. 跪拜姿勢 弓背凹背

將背弓起像山峰狀，再凹下背像山谷狀，
各持續 5 秒再放鬆，重複 10 次



8. 跪拜姿勢 後抬腿

彎曲膝蓋碰手肘，
再將大腿伸直成水平線，
左右各 10 次。

