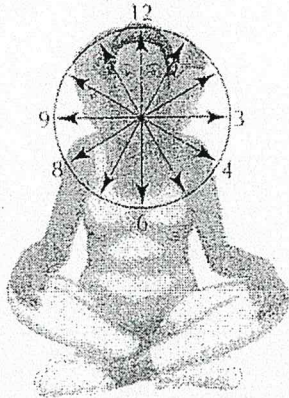


★協助放鬆運動法★

日常工作生活無形中會讓我們全身緊繃而不自知
—試試放鬆運動法，讓您全身舒暢—

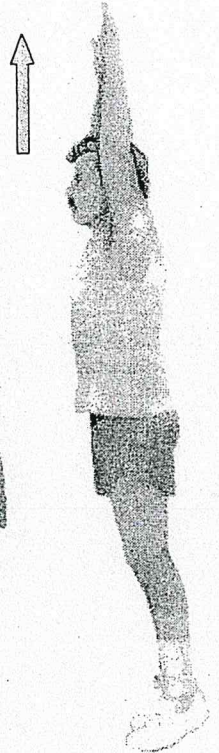
● 頸部伸展放鬆

從三點鐘到九點鐘方向，反覆遊走數次
切忌不要往後仰
反覆數次



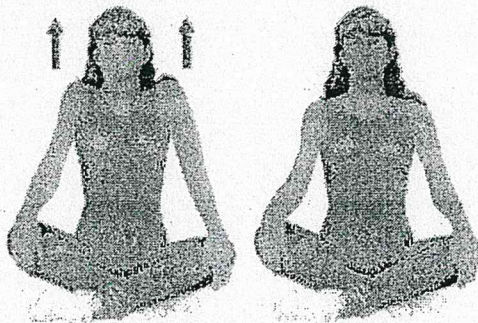
● 軀幹伸展放鬆

墊腳尖站立吸氣，全身盡量往上伸展
然後彎腰彎膝蓋吐氣，完全放鬆下來
反覆三次



● 聳肩鬆筋

吸滿氣盡量往上用力提起肩膀
放下肩膀將氣吐盡



● 對抗壓力

側躺往頭部伸直手臂，腳往下用力伸直，
全身用力如一塊板子，然後讓身體自然失去平衡往前或往後倒下，便全身放鬆如同往下沉；換邊再試一次

● 軀幹搖擺

彎腰上半身(頸、肩、背、手)自然下垂，
重心在左右腳間慢慢移動

