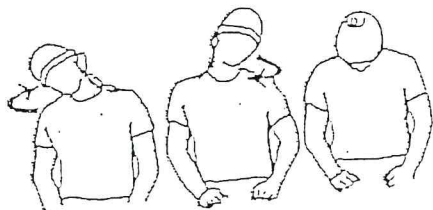


# ★睡前五分鐘放鬆伸展操★

- ◆ 一天的勞累恨不得馬上躺平睡著，但是整天的煩忙緊繃，往往很累睡不著，好不容易睡著又睡不安穩，睡醒還是覺得很累腰酸背痛脖子僵，怎麼辦？
- ◆ 睡前五分鐘的伸展操，幫助您鬆開緊繃一天的頸、肩、腰、背、臂、腿，讓您睡得輕鬆、安穩又有效率。
- ◆ 緩緩進行每個動作，停住維持至少 10 秒鐘再回覆，每個動作做三個循環，左右兩側都做，均衡一下。
- ◆ 伸展原則——有點緊緊的但是不會痛，不要用彈振式的硬拉伸展以免拉傷。

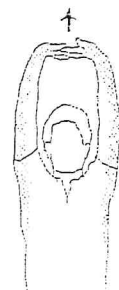
## 1. 頸部繞環—

緩慢的，  
低頭往左看  
再低頭往右看各三次  
(切忌往後仰！)



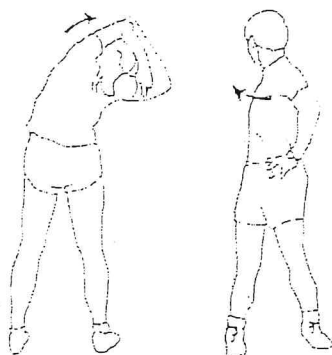
## 2. 肩背伸展—

盡量往上伸  
持續二十秒



## 3. 托肘拉肩

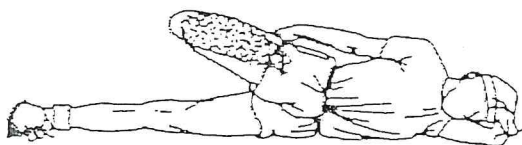
+ 側腰運動  
+ 叉腰轉身：  
左右各 10 秒



## 4. 後腿伸展



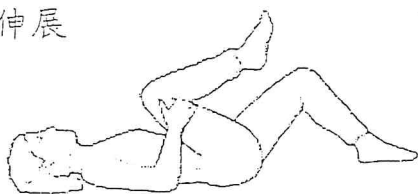
## 5. 大腿伸展



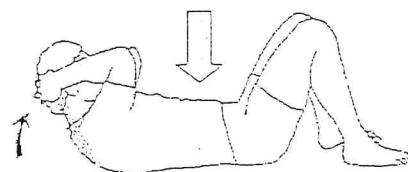
## 6. 拱背伸背



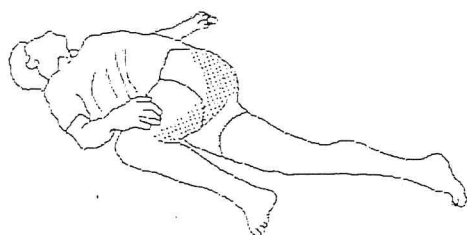
## 7. 背臀伸展



## 8. 縮腹壓背



## 9. 扭腰伸展



## 10. 四肢伸展運動：

伸直成一線，  
伸展 10 秒再放鬆，  
反覆三次，  
然後很放鬆的睡著。

