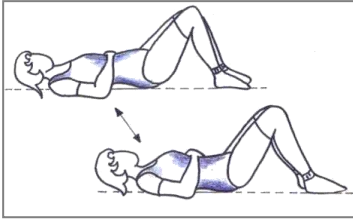


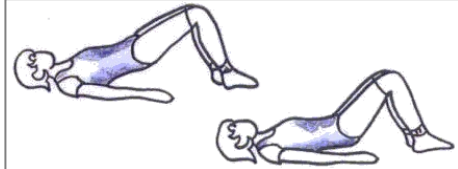


腰酸背痛 運動八式



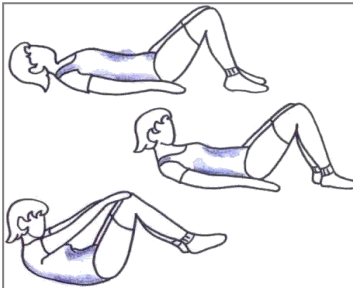
第一式 骨盤傾斜運動

平躺屈膝，收縮腹部和臀部肌肉，下背部緊貼在地板。肩部放鬆，且均勻的呼吸。



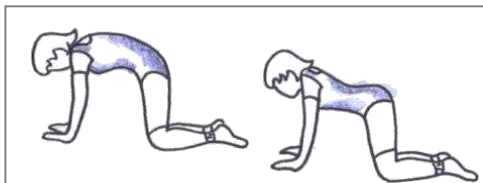
第四式 舉背運動

平躺屈膝，慢慢抬起臀部遠離地板，維持五秒，再慢慢降下，注意要先讓背部碰到地板。



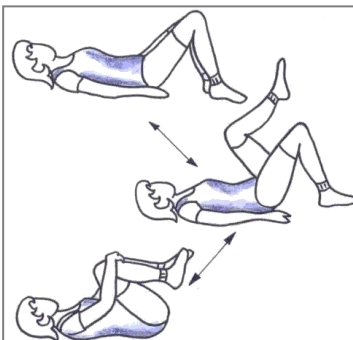
第二式 仰臥起坐運動

平躺屈膝，兩手放在身體兩側，抬起頭讓下巴盡量碰到胸部，然後舉起雙手觸碰到膝蓋；再慢慢將頭降到地板上，放鬆手臂並做深呼吸。



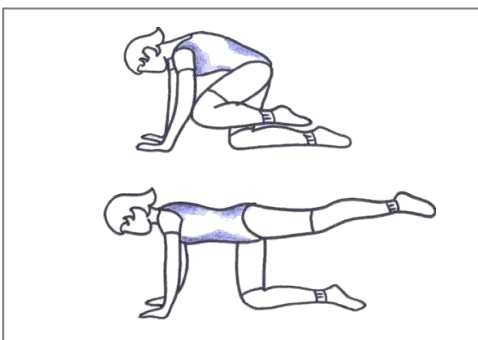
第五式 山峰山谷運動

雙手及膝觸地成跪拜姿勢，將背弓起像山峰一樣，然後再凹下背像山谷狀，重複五至十次。



第三式 雙膝觸胸運動

平躺屈膝，抱雙膝觸胸，慢慢抱緊，直到背部完全伸直，維持五至十秒，再慢慢回復原位。



第六式 膝蓋碰手肘運動

同第五式姿勢，先彎曲大腿背部碰手肘，再伸直大腿背部與腿成水平線。然後再收縮腿碰手肘，緩慢恢復跪拜原姿勢，換腿重複上述動作。

第七式 膝後肌伸展運動

上圖 平躺屈膝，先彎一隻膝蓋觸碰胸部，再用雙手抱住大腿，向天花板伸直您的腳後跟，同時儘可能打直膝蓋，背曲腳底板，然後慢慢拉腿朝向自己，直至近垂直為止。換腿重複上述的動作。

下圖 平躺屈膝，手放在臀部下方，朝天花板緩舉雙腿，膝蓋微屈，然後像踩腳踏車一樣的活動雙腿，但是膝蓋不要刻意打直。

