

居家運動 / 坐著也能伸展！三個動作放鬆脊椎、腰部、肩頸！



在家期間一直坐著打電腦也不是辦法，是時候讓眼睛休息了！讓眼睛休息的時候也可以順便伸展自己的身體喔！三個動作放鬆你的脊椎、腰部、肩頸！

第一式 頸部拉伸

1. 維持脊椎延伸拉直。
2. 吸氣時，將左手帶高繞過頭頂、輕扶在右耳後，引領頭倒向左側肩膀。
3. 保持吸氣胸口前後左右均勻擴開，可停留 4~6 個深呼吸。
4. 想要加強伸展，我們也可以將右手向後延伸，將手臂帶至下背（可以的話，讓手腕超出側腰，讓放鬆更深層）。
5. 再吸氣時，也可以將頭轉向右側腋下，並停留 4~6 個深呼吸。
6. 最後放鬆回到初始狀態，記得另外一邊也要訓練，才會讓身體兩側平衡喔！

第二式 脊椎拉伸

1. 藉由吸氣將脊椎從尾椎處出發，一節節的推高到腰椎，接著胸椎，接著頸椎。
2. 吐氣時，下巴輕輕靠向喉嚨、胸椎推後、後背推後，最後讓前傾的骨盆來到後傾。
3. 可以配合呼吸來回幾次，就可以恢復到初始狀態

第三式 腰部拉伸

1. 我們將右手掌心輕放在我們的後腦勺，吸氣脊椎延伸拉長，加強延伸也可以將手延伸到對側角
2. 吐氣時將身體側倒向另一側，讓我們的身側像一個圓弧狀撐開，就能夠有效達到伸展
3. 可以配合呼吸來回幾次，就可以恢復到初始狀態

出處：<https://sport.heho.com.tw/archives/176743>