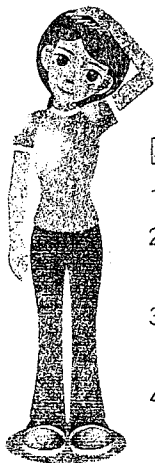
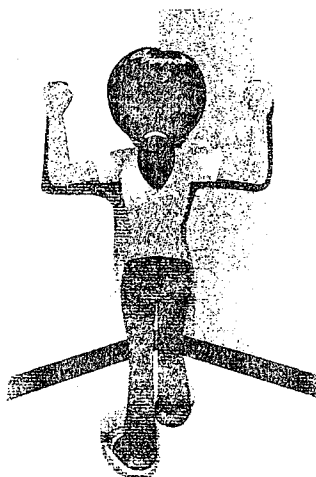


預防落枕的肩頸伸展運動



■頸部伸展

1. 將左耳貼向左肩。
2. 左手掌壓住頭，並緩慢施加拉力。
3. 維持10秒，重複2-3次。
4. 換邊再做。



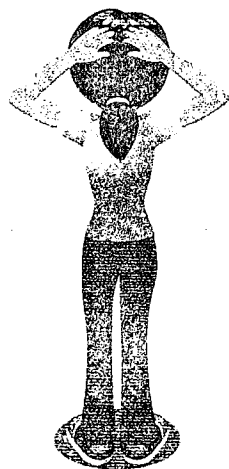
■胸部伸展

1. 站立於距離牆角約一腳長的距離，兩手的前臂頂在牆面上，一腳往前跨出。
2. 手肘高度必須略低於肩膀。
3. 緊縮腹部，以避免背部拱起。
4. 前腳膝蓋微彎，身體自然向牆角傾，直到胸前感到伸展的拉力為止。
5. 維持15秒，重複2-3次。



■向上伸展

1. 深吸一口氣，將兩手高舉伸展過頭。
2. 維持2-4秒。
3. 吐氣將雙手慢慢放下。
4. 重複5次。



■肩膀向後夾緊伸展

1. 將雙手置於頭後，但勿緊壓頭部。
2. 肩膀放鬆，將兩側肩胛向後互相夾緊，此時肩膀需保持向後向下的位置。
3. 維持5秒，重複5次。



■向後伸展

1. 將雙手置於背後，兩手握住。
2. 將兩邊肩膀向後向下拉。
3. 維持5秒，重複5次。