

全身伸展運動一次搞定

www.facebook.com/Nulivortho

· 每個動作停留10~15秒效果更佳

· 感覺肌肉拉緊，不疼痛為原則

1. 伸展頭頸部
上斜方肌

2. 伸展肩膀
上棘肌可舒緩
上臂痛

3. 伸展胸部
胸大肌

4. 伸展上臂
肱二頭肌

5. 伸展上臂
肱三頭肌

6. 伸展髖部
臀大肌

7. 伸展下肢
大腿外側肌群

8. 伸展下肢
膕膀肌(腿後肌)

9. 伸展下肢
股四頭肌

10. 伸展下肢
小腿後肌

11. 伸展上背

12. 伸展下背

1 頭與頸

2 上臂與胸

3 上臂與腰

4 上肢與胸

5 腰與側腹

6 脊椎與腰

7 腕關節

8 膝關節

9 大腿內側

10 小腿

11 大腿前側

12 腕與下背

13 拉筋1

14 拉筋2