

建議以下運動：

每個運動做 15 下，15 下為 1 組；每次 3 組（早午晚各 3 組）

伸展的運動: 抱膝 Knee to chest



動作說明及步驟

- 1.背部平躺在地面上，兩腿伸直。
 - 2.將一隻膝蓋提起至胸部，雙手抱膝貼向胸部，過程中胸部不可抬起離地，當抱向胸前移動的過程中如果感覺輕微不舒服時，就應該停止移動，停留數秒，讓肌肉慢慢伸展與適應。
 - 3.以不痛為原則的情況下，深呼吸後再進一步緩和地將膝蓋更貼近胸部，以求另一隻腿的肌肉更伸展與鬆弛，停留在這個位置約 10 秒。
- 此時若另一隻腳有懸空狀態，請不必用力下壓，利用地心引力順其自然拉筋即可。一隻腳重覆伸展 15 次，然後換邊練習，伸展過程盡量放鬆的深呼吸。

腿筋伸展：Hamstring stretch



躺下時抱住一隻腳的大腿靠近胸部，再慢慢地伸直這隻腳。也可以直接屈膝捉住腳底板，慢慢地伸直腳。過程中若覺得太困難，可以用毛巾輔助，
(Hold for 15 seconds before the other leg)

貓牛式 (CAT COW EXERCISE)



預備動作: 手掌著地，肩膀在手腕正上方，注意不要比肩膀前或後，而是呈一直線。手臂和大腿與地垂直。膝蓋成跪姿，與肩同寬。

貓牛式一開始會先進行「牛式」，也就是背部下凹的動作。接著換「貓式」，弓起背部的拱背動作，兩者規律交替，形成「貓牛式」

1. 吸氣，腹部收緊，一節節延展脊柱，背部下凹，緩滿而有控制地使骨盆往下轉動，頸部保持放鬆。
2. 緩緩吐氣，背脊往上，想像貓咪拱背的姿態，彎成弓形。盡量使下巴貼到身體，感受頸部肌肉緩緩拉伸。
3. 重複步驟 1 與 2，也就是「牛式」與「貓式」，以平緩的步驟規律交替約 10-15 次，使背部與脊椎確實地舒展開。

Abdominal Drawing in Maneuver



1. 平躺在床上，讓我們身體放鬆
2. 接著手慢慢地放在肚臍以下區域，這個區域也就是我們常說的小腹。手放在上面，不疾不徐地讓手感覺呼吸的起伏，並同時讓手也跟著放鬆，靜靜感覺腹部的起伏。
3. 試著將肚臍以下區域往地板移動（類似縮小腹動作），如果說大力的縮小腹是 100% 的用力的話，那嘗試放掉一半的力量（50%），接著再放掉一半的力量（25%），這時候差不多就是微微收小腹的感覺，微微的並不會很大力。
4. 維持這樣的收縮並持續 3~5 個呼吸，使用鼻吸鼻吐或鼻吸口吐，過程中不要憋氣。

嬰兒式 (Child's Pose)

Child's Pose



1. 跪在瑜伽墊上，雙手打直高舉在頭頂。
2. 吸氣將上半身往前傾，同時保持脊椎延長的動作。
3. 將上半身完全趴在地面上，頭也輕靠在地面
4. 停留 3-5 個呼吸後再慢慢起來。

梨状肌拉伸 (Piriformis Stretch)



- 1) 選擇一張雙腳可以平放於地面的椅子，坐在於椅子上
- 2) 腰部挺直，坐姿端直，將左腳放置於右膝之上就像是橋起二郎腿的姿勢一般，但是要必須維持腰直
- 3) 心口慢慢向前傾
- 4) 伸展時候會感覺左面屁股深處為正確
- 5) 停留 3-5 個呼吸後再慢慢起來