



單人伸展大補帖

持續時間15~30秒

過程保持正常呼吸

動作緩慢不粗魯

下肢

箭頭表示伸展方向

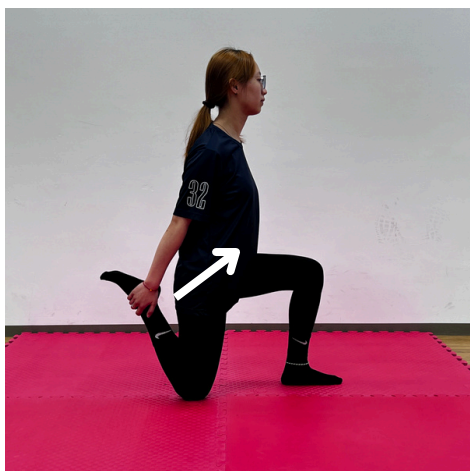


骨盆位於中立位

跨開成弓箭步

屁股前推、不拱腰

髂腰肌



骨盆位於中立位

同邊手抓同邊腳

腳跟拉靠近屁股

股四頭肌

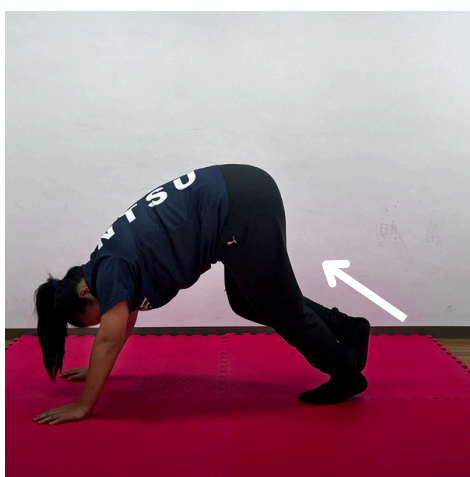


骨盆位於中立位

抱大腿後側

膝蓋儘量伸直

腿後肌

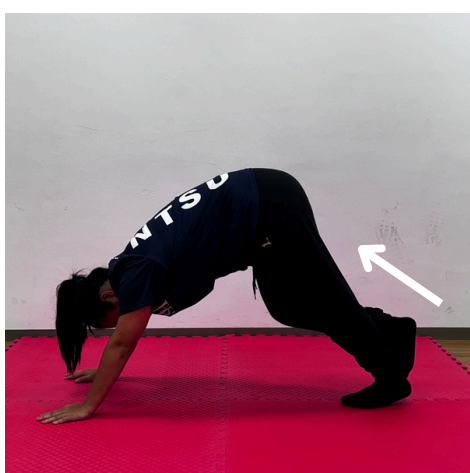


腳跟往後下踩

重心向後推

屈膝延展小腿

比目魚肌



腳跟往後下踩

重心向後推

膝蓋伸直延展小腿

腓腸肌

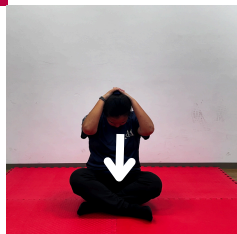
軀幹

箭頭表示伸展方向



正側

後側



坐姿端正

軀幹位於中立位

不過用力下壓

頸部肌群

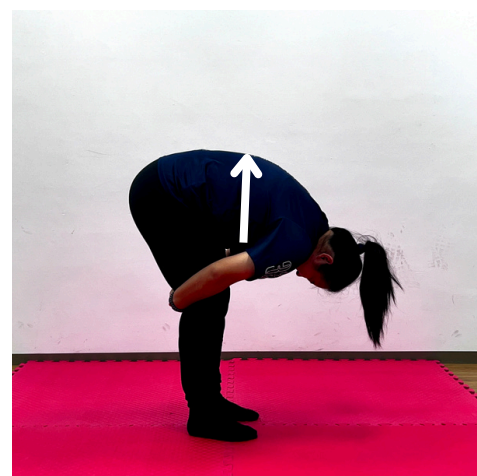


坐姿端正

不過用力下壓

向45度延伸

頸部肌群45度

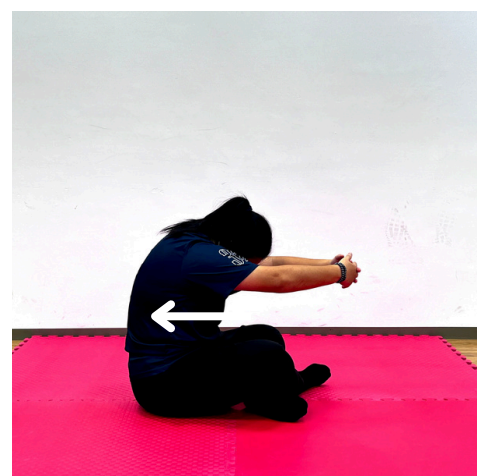


屈膝彎腰

雙手抱住雙腿後

腰和背部向上推

下背肌群



雙手交叉往前伸

頭看向肚臍

想像胸口被打一拳

上背肌群

