

脊柱側彎訓練運動



跪姿，臀部坐在腳跟上，腳背貼地板。身體前傾，腹部貼於大腿上面，兩邊手臂平行向頭前拉伸，慢慢用手將身體往側面爬行保持這個姿勢做靜態伸展。



茶壺伸展法：盤坐，一手放在同側胸肋旁，一手撐地。將地面那手往側邊移動，身體順勢側彎，同時保持身體重心及兩側坐骨在墊上不變動。深呼吸，吸氣時想像把氣頂到肋骨上的手，吸氣時會感覺到該側胸廓伸展開來。



貓與駱駝

四足跪，膝彎曲90度，兩手肘伸直，手臂和大腿平行

→背部往地板方向下凹，感覺肚臍往地面接近，頭部順勢往上抬高

→背部往天花板方向拱起，頭部往下看膝蓋