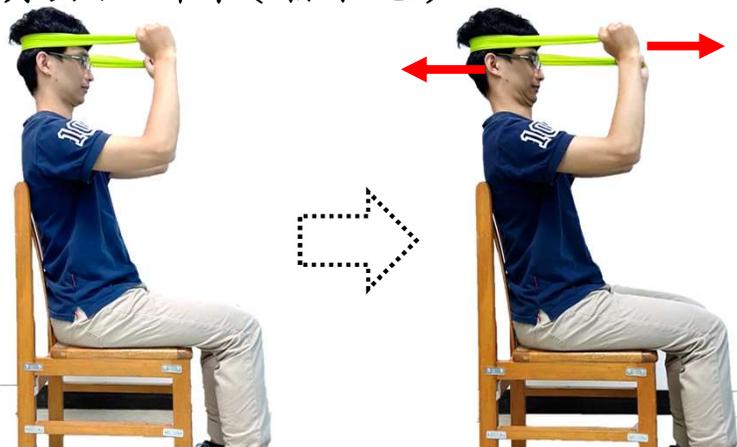




頸椎腰椎彈力帶 居家肌力訓練單



□深層頸屈肌訓練(縮下巴)



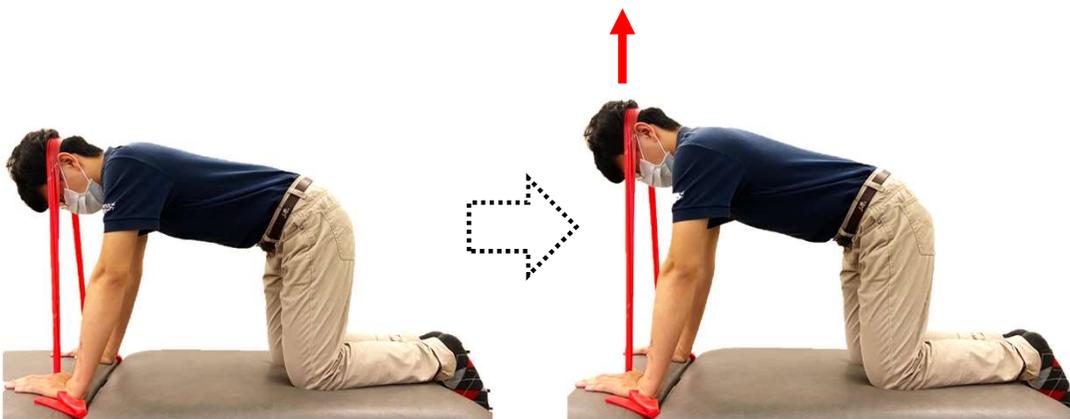
彈力帶繞過頭後方，縮下巴向後抵抗彈力帶阻力

□胸椎旋轉訓練



一手固定同側腰旁，另一手和脊椎向同側斜上方打開轉身

□深層頸屈肌訓練(縮下巴)



雙手壓住彈力帶，縮下巴向後抵抗彈力帶阻力

□胸椎旋轉訓練



一手壓住彈力帶，另一手和脊椎向斜後上方打開轉身

※每次維持10秒，休息10秒，共做5分鐘，每日2-3回。
※運動期間若感到不適，請降低強度、頻率或停止進行!!