



改善肩頸頂扣扣 居家運動建議



每次拉10秒，共做5分鐘，每日2-3回

收下巴



眼睛直視前方，耳朵與肩膀呈一直線

肩頸側向伸展



伸展前先收下巴

雙肩繞圈



旋轉時盡量角度越大越慢，效果越好

每次拉10秒，共做5分鐘，每日2-3回

雙手抱頭向前彎



先將頭向前彎到底後才夾緊雙肘

肩胛後夾



後夾時盡量把兩側肩胛向中間靠近

擴胸伸展



肩膀外展，肘關節彎曲

※運動期間若感到不適，請降低強度、頻率或停止進行!!