

治療腰酸背痛的运动方法

準備一條毛巾

第一動

雙手緊握毛巾，盡量往上拉直

你要有感覺到，兩隻手背有酸痛感，

且前面的肚子也有感到拉扯感，停二個八拍

第二動

- 1．身體向**左**輕微傾斜，停一個八拍
- 2．身體向**右**輕微傾斜，停一個八拍

第三動

- 1．左手在上，往上拉，右手在下，停一個八拍
- 2．右手在上，往上拉，左手在下，停一個八拍

第四動

- 1．雙手在背後，盡量向上抬高，上手臂要有緊迫感

如此重覆做五分鐘至十分鐘

視個人時間而定