睡前拉伸

14个在床上做的温和拉伸，附图。约8分钟。

Wakeout

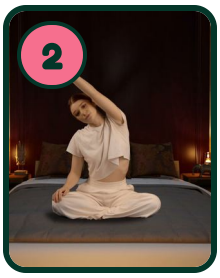
盘腿坐在床上，坐在床边更轻松也可以。做到舒服的位置就好，保持呼吸。千万不要拉扯头部。哪里疼或头晕就停下。



树木摇摆

双臂举过头顶。像树一样慢慢左右摇摆。

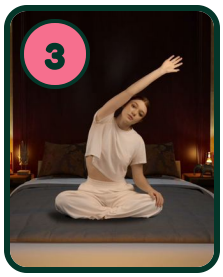
慢慢摆8次



向左够过去

单臂举起伸过头顶。身体向另一侧倾，再回正。

慢慢伸4次



向右够过去

现在换另一只手臂伸过头顶。向反方向倾，再回正。

慢慢伸4次



旋转床面触碰

转向一侧，双手碰一碰身旁的床面。再转向另一侧。

每边5次



侧向肘部触碰

向一侧倾，手肘朝床面放低。坐直，再换另一侧。

每边4次



上身绕圈

双手放脑后。用上半身慢慢画一个大圈。

每个方向4圈



上身倾斜

双手放脑后，手肘打开。慢慢向前俯身，再坐直。

慢慢做6次



拱背呼吸

双手撑在身后的床上。挺起胸口，抬头，慢慢呼吸。

呼吸5次



颈部倾斜，左侧

头歪向一侧。对侧手臂向斜下方伸出。保持。

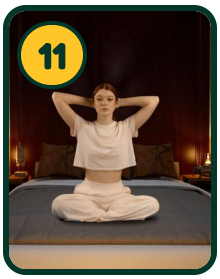
20秒



颈部倾斜，右侧

现在头歪向另一侧。对侧手臂向斜下方伸出。保持。

20秒



颈部向下拉

双手放脑后。让下巴垂向胸口，再抬起来。

慢慢做5次



左臂交叉右臂前倾

双臂交叉，两手各放一个膝盖。朝一侧膝盖俯身。保持。

20秒



右臂交叉左臂前倾

双臂交叉，同样俯身，这次朝另一侧膝盖。保持。

20秒



交叉臂鞠躬

双臂交叉抱住肩膀。慢慢向前鞠躬，再坐直。

慢慢鞠躬5次

每个动作的视频都在这里：

wakeout.app/zh-hans/exercises/gentle-bedtime-stretches-before-sleep

你的8分钟睡前拉伸

14个拉伸按顺序慢慢做。然后关灯睡觉。

已经困了？4分钟版本：

1. 树木摇摆
2. 向左够过去
3. 向右够过去
4. 旋转床面触碰
6. 上身绕圈
9. 颈部倾斜，左侧
10. 颈部倾斜，右侧
14. 交叉臂鞠躬