腰背力量训练

12个站着做的动作，附图。约8分钟。

Wakeout

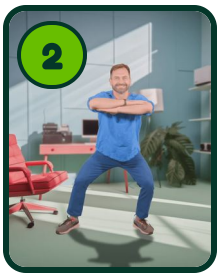
站在不打滑的地面上，留出甩手臂的空间。膝盖微屈，每个动作都要慢、幅度小。哪里疼就停下。腰背有伤的话，先问医生。



左右摇摆手臂上举

双臂上举，手肘弯曲。身体向一侧倾，再向另一侧。

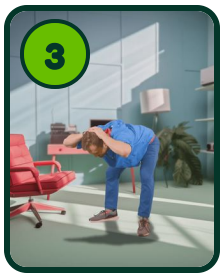
每边5次



交叉手臂侧倾

双脚分开，屈膝，双臂抱在胸前。向一侧倾，再向另一侧。

每边5次



笔直弯腰

双手放脑后。背挺直向前鞠躬，再站直。

慢慢做8次



划船

双脚分开，屈膝。像划桨一样划过一侧髋部，再换边。

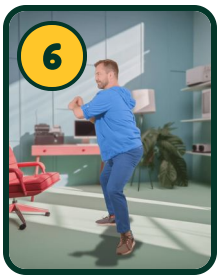
每边6次



高尔夫摇摆

双手合握，放在身前低处。挥到一侧肩膀上方，再换边。

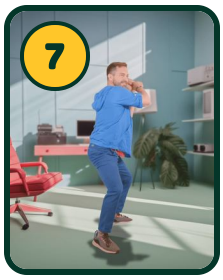
每边6次



棒球摇摆左

在一侧肩旁握住假想的球棒。转动髋部，挥出去。

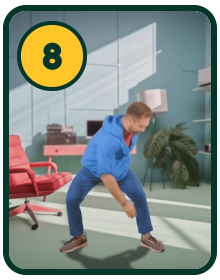
挥6次



棒球摇摆右

换到另一侧肩膀，同样挥棒。挥的时候转动髋部。

挥6次



对角线脚尖触地

双脚分开，双臂上举。弯腰，一手去够对侧的脚。换边。

每边4次



扭转并触及地面

转向一侧，弯腰摸地。站起来，再转向另一侧。

4轮



驴子后踢

屈膝，身体前倾，双臂抱胸。一条腿向后踢，再换腿。

每条腿5次



超人弯腰

双臂贴着耳朵向上伸直。背挺直向前鞠躬，再站直。

慢慢做6次



空气硬拉

膝盖微屈，双手顺着腿往脚的方向滑。再站直。

慢慢做8次

每个动作的视频都在这里：

wakeout.app/zh-hans/exercises/lower-back-strengthening-exercises-prevent-pain

你的8分钟腰背力量训练

12个动作按顺序做。想休息就休息。

时间不够？5分钟版本：

1. 左右摇摆手臂上举
2. 交叉手臂侧倾
3. 笔直弯腰
4. 划船
5. 高尔夫摇摆
6. 棒球摇摆左
7. 棒球摇摆右
12. 空气硬拉