下背肌力訓練

12 個附圖的站姿動作，大約 8 分鐘。

Wakeout

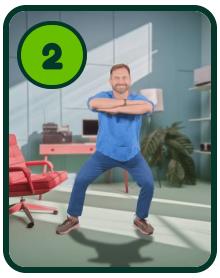
請站在不會滑的地板上，留出甩手的空間。膝蓋微彎，每個動作都要慢、幅度小。覺得痛就停下來。背部有傷的話，請先問醫師。



左右擺動手臂舉起

雙手舉高，手肘彎曲。身體往一邊傾，再往另一邊。

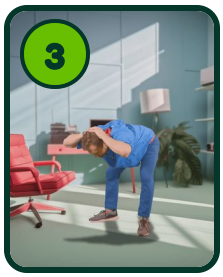
每邊 5 次



雙臂交叉側身傾斜

雙腳打開，膝蓋彎曲，雙手抱胸。往一邊傾，再往另一邊。

每邊 5 次



直身前彎

雙手放腦後。背打直往前鞠躬，再站直。

慢慢做 8 次



划船

雙腳打開，膝蓋彎曲。像划槳一樣划過一邊髖部，再換邊。

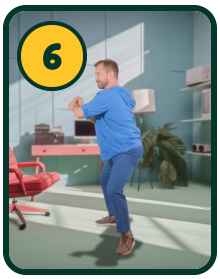
每邊 6 次



高爾夫揮桿

雙手合握，放在身前低處。揮到一邊肩膀上方，再換邊。

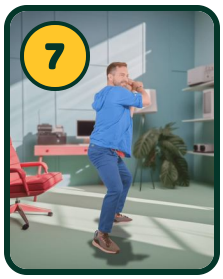
每邊 6 次



棒球揮舞（左）

在一邊肩膀旁握住想像的球棒。轉動髖部，揮出去。

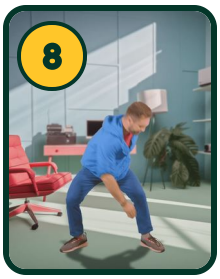
揮 6 次



棒球揮舞（右）

換到另一邊肩膀，一樣揮棒。揮的時候轉動髖部。

揮 6 次



對角腳尖觸及

雙腳打開，雙手舉高。彎腰，一手去碰對側的腳。換邊。

每邊 4 次



扭轉並觸及地板

轉向一邊，彎腰摸地板。站起來，再轉向另一邊。

4 輪



驢踢

膝蓋彎曲，身體前傾，雙手抱胸。一腳往後踢，再換腳。

每腳 5 次



超人前彎

雙手貼著耳朵往上伸直。背打直往前鞠躬，再站直。

慢慢做 6 次



空中硬舉

膝蓋微彎，雙手順著腿往腳的方向滑。再站直。

慢慢做 8 次

每個動作的影片都在這裡：

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

你的 8 分鐘下背肌力訓練

12 個動作照順序做。想休息就休息。

時間不多？5 分鐘版本：

1. 左右擺動手臂舉起
2. 雙臂交叉側身傾斜
3. 直身前彎
4. 划船
5. 高爾夫揮桿
6. 棒球揮舞（左）
7. 棒球揮舞（右）
12. 空中硬舉