

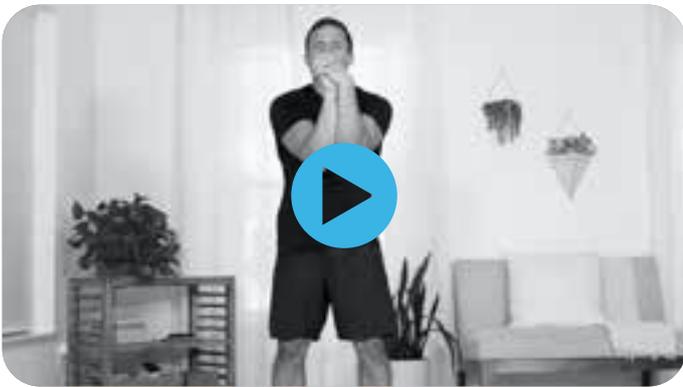
伸展身體以達至更好的身心健康



伸展運動可能看起來很簡單，但可以為你提供移動、呼吸和思考的時間。

這些動作能直接緩解身體緊張，有助降低腎上腺素和皮質醇水平，令你能更輕鬆地思考、記憶和解決問題。

遵循這些簡單的伸展運動，我們建議你將它們加入你的每週常規運動中，以獲得最佳效果。請注意，如果你的手腕受傷或有任何疼痛或不適，你應該在開始任何伸展或鍛煉計劃之前諮詢醫生或運動專業人士。



簡單的手腕伸展

我們一天中都花了很多時間用手，無論是完成交易、打字還是開車。手腕伸展對於保持健康的手腕和防止受傷至關重要。手腕是複雜的關節，如果不經常伸展，它們會變得緊繃和無力，這可能導致疼痛、不適和運動範圍縮小。



Hip Hip Hooray

將臀部伸展運動加入你的日常鍛煉中可帶來一系列好處，從減輕疼痛和不適到提高運動表現。但從哪裡開始呢？加入我們，我們將引領你完成一系列適合初學者的臀部伸展運動。有了清晰說明和有用提示，你將能夠安全及有效地進行伸展運動，並開始從更健康、更有彈性的身體獲得好處。