

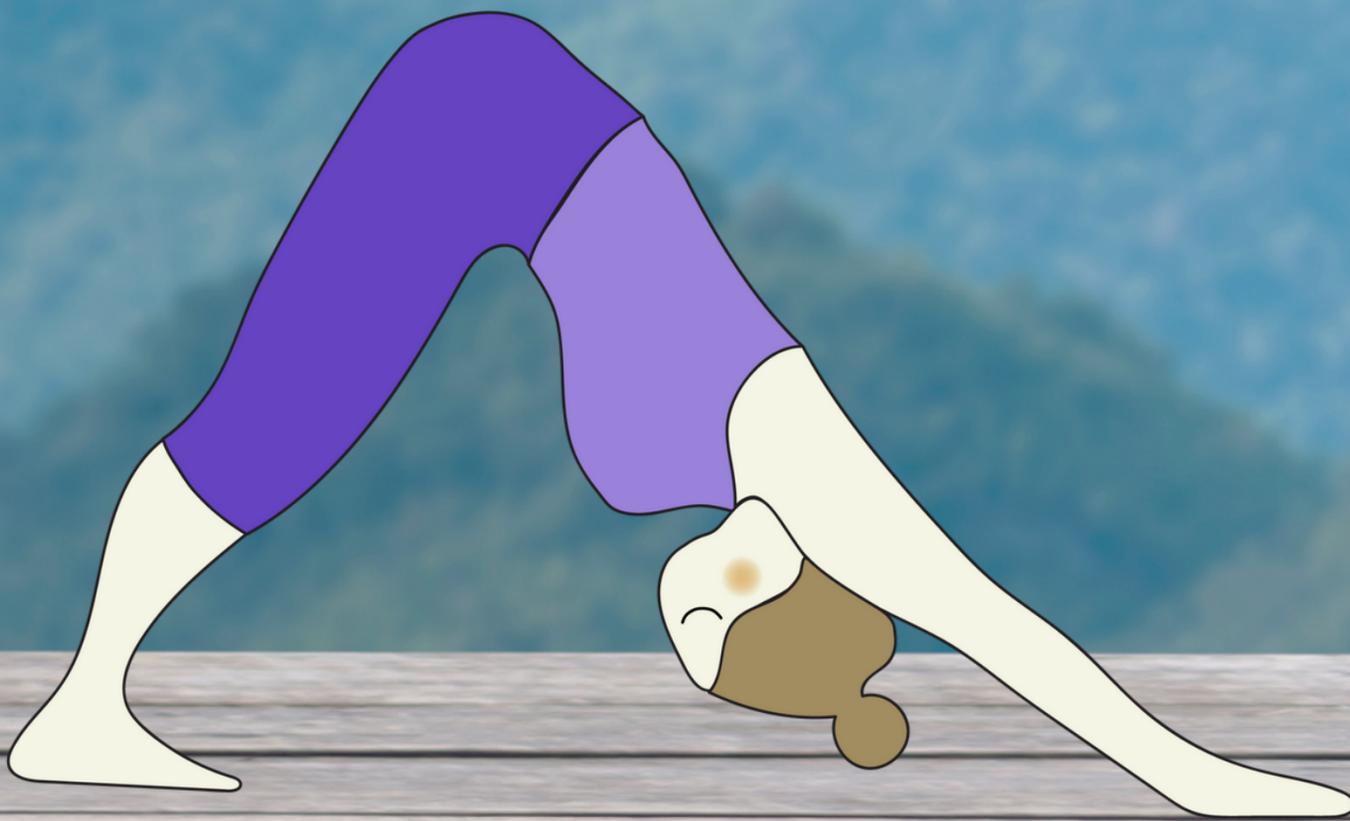


11个
动作

睡前放松拉伸

燃脂排毒又助眠

睡眠的正确打开方式



11个动作

睡前放松拉伸

| 睡前拉伸的神奇作用

睡前做一些放松拉伸，可以很好地放松工作了一天的肌肉，缓解疲劳。如果在舒展拉伸时配合有效的呼吸练习，也会对恢复自然的关节排列起到更积极地作用。

我为您准备了一个轻柔的锻炼方法，您可以把它加到您每晚的睡前仪式中。这些伸展练习是睡前平静下来帮助入睡的完美方式，它们非常有效。

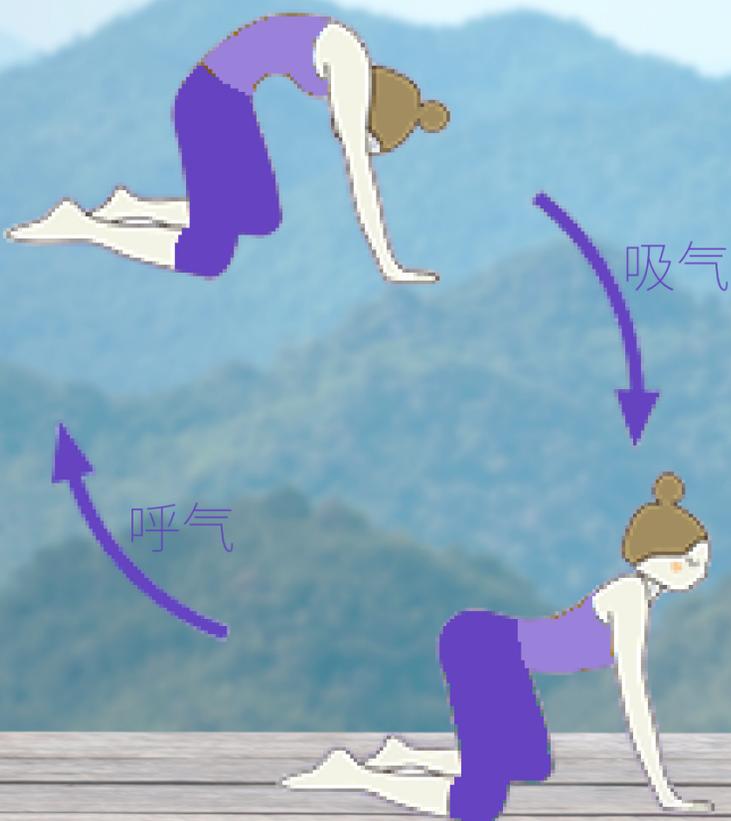
01 婴儿式

将膝盖分开比臀部略宽跪地，并拢脚趾。然后将臀部放低，贴近脚后跟，将前额放在垫子上，双手放在身前。指尖向前走，从而让手臂开始向前伸展，把前臂放在地板上。闭上眼睛，平静地深呼吸5到10次。



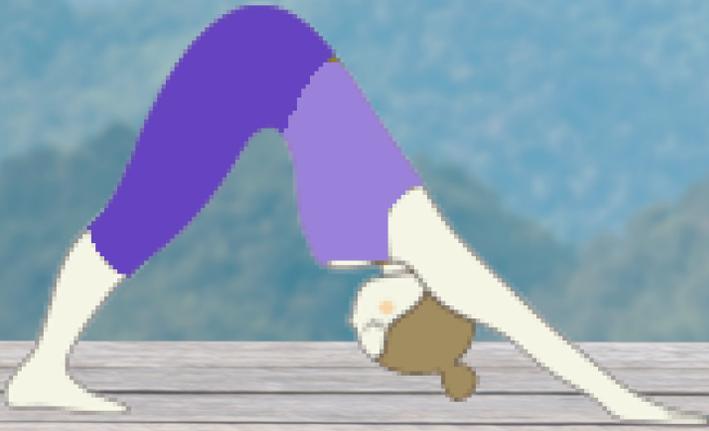
02 猫牛式

将手腕与肩膀向下垂直对齐，膝盖与臀部向下垂直对齐。吸气时，将腹部向地板下沉，在背部形成一个凹陷，然后坐骨和头顶抬向天花板——牛式。呼气时，将背部向相反的方向移动，朝向天花板，并低头看向肚脐——猫式。重复这两个动作，同时缓慢呼吸5次。



03 下犬式

把准备姿势调整为下犬式。这是一个全身的伸展动作，如果您今天坐了很长时间，您会感觉特别舒适。双脚向后蹬地，伸展双腿。您也可以做任何其他让您的身体感觉舒服的动作。以这个姿势深呼吸5次。



04 站立前屈式

从下犬式预备，双脚慢慢向前走靠近您的手。让您的头和手自然垂在腿前，轻轻地摆动手臂以释放紧绷感。以这个姿势呼吸5次。慢慢地伸手去够您的脚趾，轻轻地拉伸，放松手臂和大腿后侧，然后站起来。



05

站立式脊柱扭转

双脚分开与臀部同宽站立，肩膀放松，深呼吸。然后抬起双臂，轻轻地将上半身向右转，慢慢扭转胸部和腰部朝向右侧，双脚保持原地不动。然后将视线和身体移回中心，继续深呼吸。下一次吸气时，反方向移动。每侧重复3-5次。



06

坐立前屈式

来到坐姿，双腿向前伸展。以髋关节为轴身体向前屈伸，靠近腿部。您可以将手放在小腿、脚踝、脚趾或任何您觉得舒服的地方。不要担心双腿是否伸直或背部是否平坦，只要让您的身体松弛解压即可。以这个姿势深呼吸3次。



07

坐姿脚踝旋转

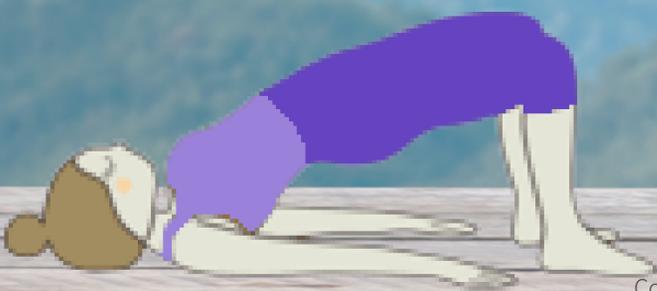
让自己放松并回到坐姿，保持双腿伸直指向前方。轻轻地绷直脚背弯曲脚趾。每次单只脚在一个方向旋转脚踝，然后再换方向旋转。继续吸气和呼气，完成后抖动双腿。



08

桥式

仰卧，膝盖弯曲，双脚向后收回，将手臂放在身体两侧。脚和手臂按压地面发力，向上抬起臀部直到大腿与地面平行。保持这个姿势1分钟，全程专注于缓慢的呼吸。通过一节一节地在地面滚动您的脊椎来得到放松。



09 快乐婴儿式

选择舒适的方式仰卧，屈膝将膝盖抬到胸前，双腿张开，脚底朝上。抓住双脚并开始左右摇摆双腿。这将轻柔地按摩您的背部肌肉。



10 倒立式(抬腿靠墙)

抬起脚，伸直双腿。臀部与腿垂直呈90°。很多人喜欢靠墙做这个动作，这样他们就可以解放双腿了。或者，将双脚抵着天花板，将脚踝叠放在臀部上方。感受血液是如何从您的脚流向您的上半身的。这个动作对血液循环非常好，有助于睡前放松平静下来。





11 大休息

这是您最后的练习。平躺在一个舒适的位置。专注于每次吸气和呼气，让您的思想变得平静而毫无杂念。当您感觉自己的身体和思想开始飘忽不定、昏昏欲睡时，就该准备上床睡个好觉了。



感谢浏览

每晚睡前只需10分钟，每个动作做1-10次，持续约1分钟，可以有效地帮助您睡前放松平静下来，促进入睡哦！

智慧睡眠，乐享生活