

脊柱锻炼

缓解下背部疼痛的锻炼

腰骶部拉伸



仰卧。双臂平行放于身体两侧。双膝弯曲，双脚着地。屈髋屈膝将双腿靠近胸部，同时用双臂抱住，颈部前屈。保持30秒。

完成：

- 3 次重复
- 每天 1 组

目标：

- 改善腰部和髋部柔韧性。
- 缓解腰骶部紧张。
- 拉伸下腰部肌肉和臀部。

地面腘绳肌拉伸



仰卧。双臂平行放于身体两侧。屈髋抬腿，尽量伸直膝盖直到感到拉伸感。进行拉伸时，避免出现疼痛。应在仅感到肌肉和肌腱紧张的位置保持一段时间，直至紧张逐渐减轻。随着练习，可以逐步延长保持时间，但切勿达到疼痛。换另一条腿。

完成：

- 3 次重复
- 1 组

目标：

- 改善腘绳肌柔韧性。
- 缓解腰部紧张。
- 改善骨盆位置及髋关节平衡。

单腿桥式练习



仰卧。双臂平行放于身体两侧。双膝弯曲，双脚着地。吸气，呼气时抬高骨盆，使大腿与身体成一条直线。抬起一只脚并伸直膝盖。保持 5 秒。回到初始姿势，换另一条腿。

完成：

- 10 次重复
- 每天 1 组

目标：

- 强化核心、臀大肌与臀中肌、腘绳肌。
- 改善脊柱姿势。
- 提高骨盆稳定性。

仰卧卷腹（双手抱颈）



仰卧。双膝弯曲，双脚着地。双手放在颈后，抬起上身朝向膝盖。保持3秒。

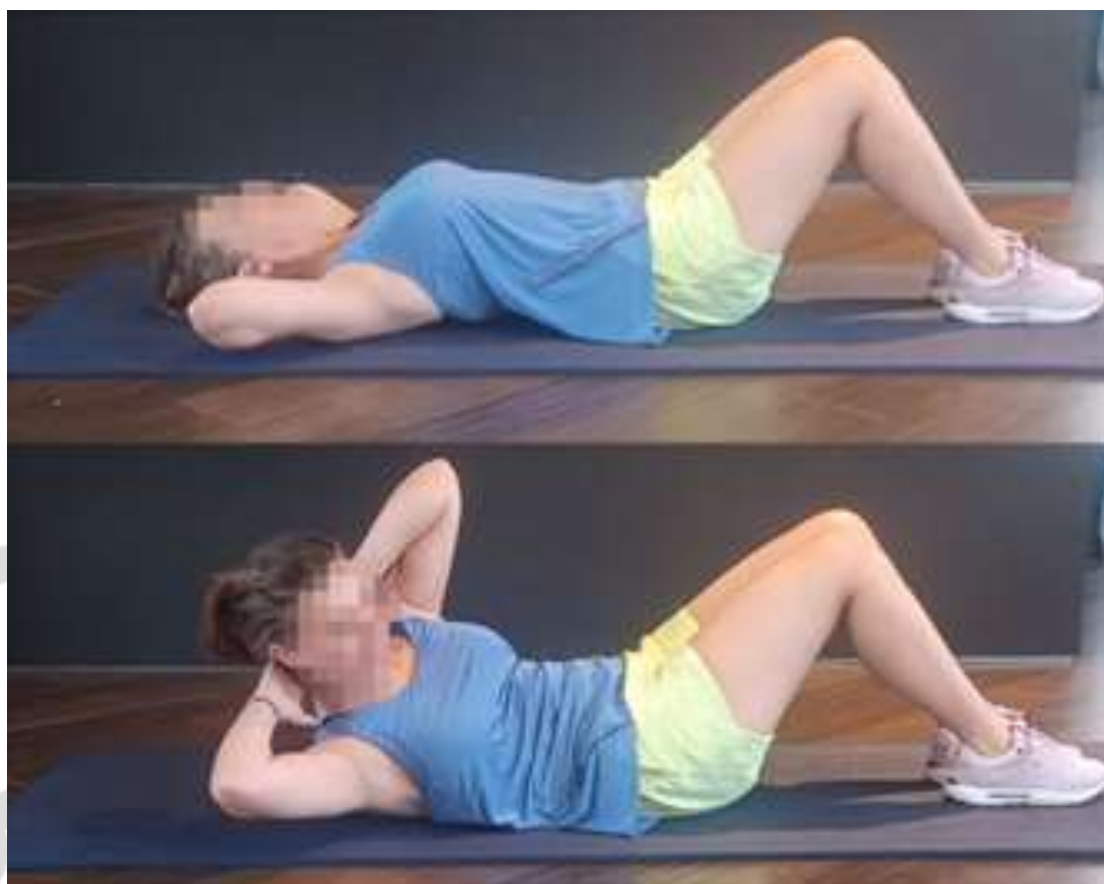
完成：

- 10 次重复
- 每天 3 组

目标：

- 强化腹直肌。
- 提高核心稳定性。

交叉卷腹（双手抱颈）



仰卧。双膝弯曲，双脚着地。双手放在颈后，抬起上身并用一侧肘部触碰对侧膝盖。保持3秒。换另一侧。

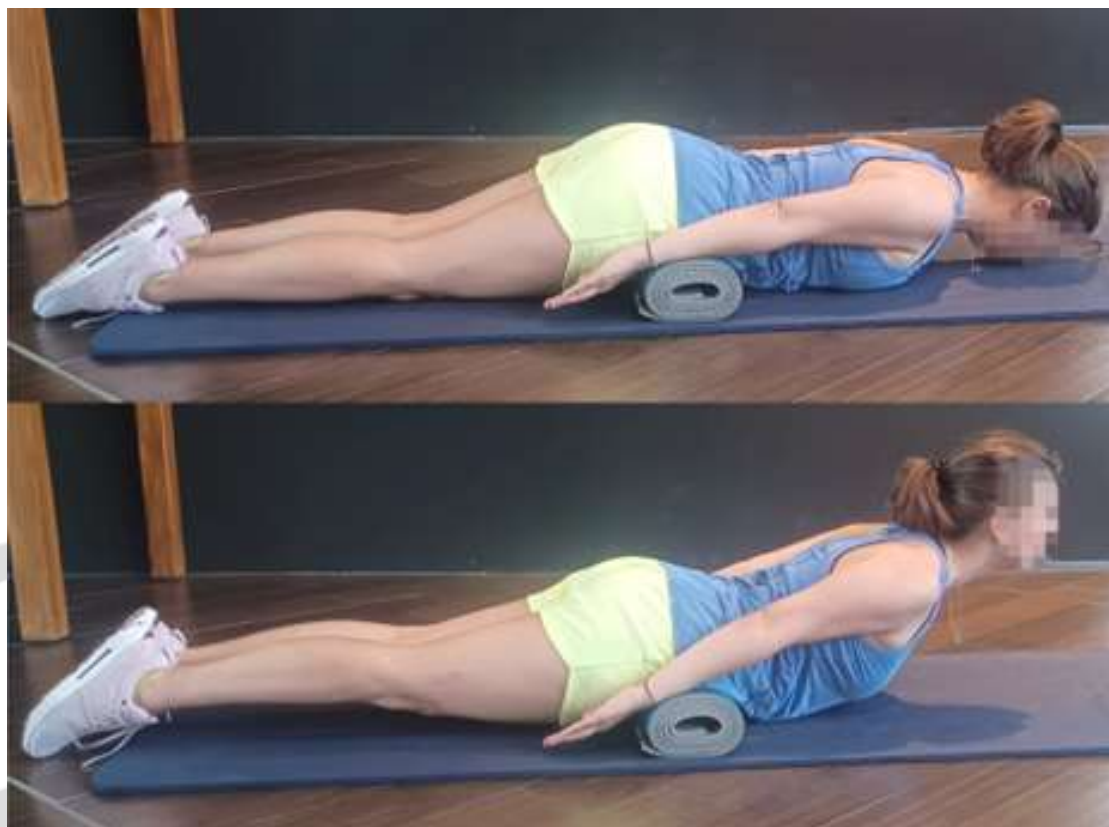
完成：

- 10 次重复
- 每天 3 组

目标：

- 强化腹斜肌和腹直肌。
- 提高核心稳定性。

俯卧上身抬起



俯卧。软垫放于下腹部。双臂紧贴身体。吸气，呼气时抬起胸部，颈部与躯干保持对齐。保持5秒。

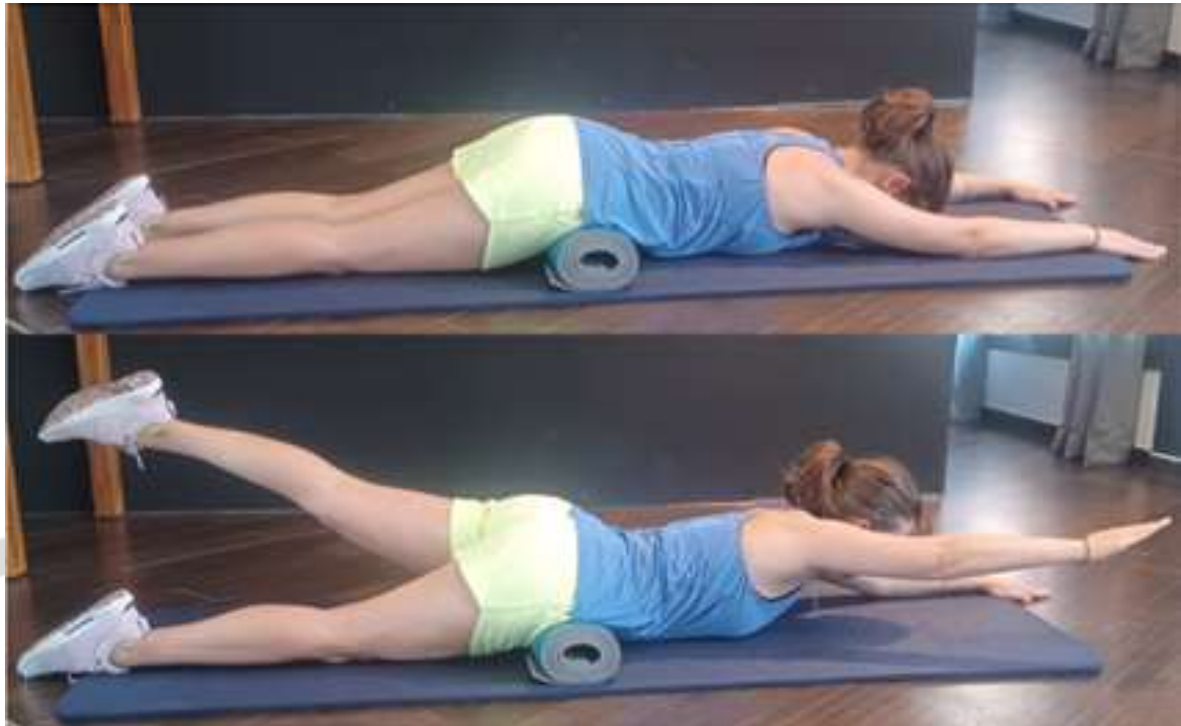
完成：

- 10 次重复
- 每天 1 组

目标：

- 强化竖脊肌。
- 改善姿势。
- 提高后链核心稳定性。
- 缓解腰痛。

俯卧抬臂抬腿



俯卧。软垫放于下腹部。双臂伸直置于头上。吸气，呼气时同时抬起一侧手臂和对侧腿，保持伸直。保持5秒。换另一侧。

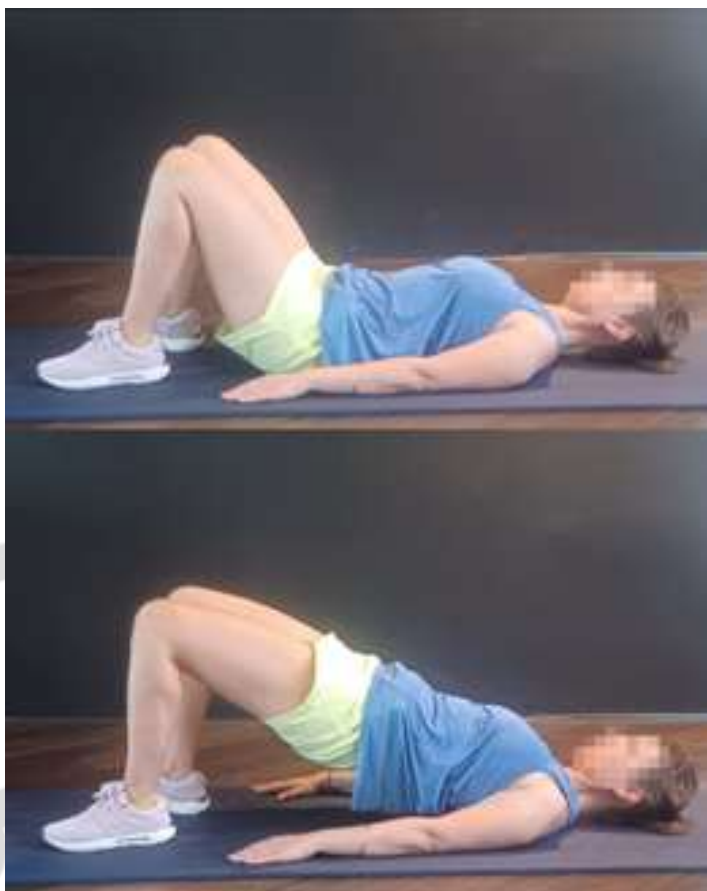
完成：

- 10 次重复
- 每天 1 组

目标：

- 强化整体后链：竖脊肌、臀肌、腘绳肌。
- 强化中下斜方肌和后束三角肌。
- 改善姿势。
- 提高后链核心稳定性。
- 缓解腰痛。

桥式练习



仰卧。双膝弯曲，双脚着地。双臂平行放于身体两侧。抬髋，使大腿与躯干成一直线。保持5秒。

完成：

- 10 次重复
- 3 组

目标：

- 强化臀肌。
- 激活腘绳肌。
- 稳定核心。
- 改善整体姿势控制。

骨盆倾斜练习



仰卧。双臂平行放于身体两侧。双膝弯曲，双脚着地。吸气，呼气时收紧腹部肌肉，将腰椎压向地面。保持5秒。

完成：

- 10 次重复
- 3 组

目标：

- 强化腹横肌。
- 稳定腰椎。
- 强化盆底肌群。

预约 [Jordi Jiménez 医生](#)。他将在马略卡帕尔马的诊所接待您，帮助您恢复生活质量。