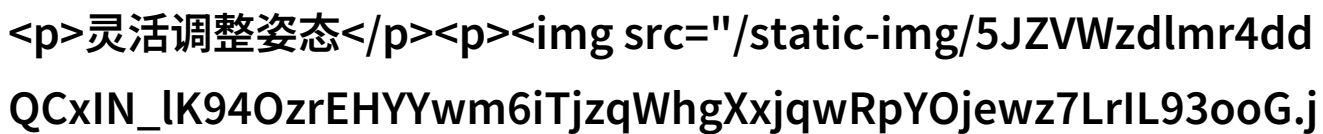


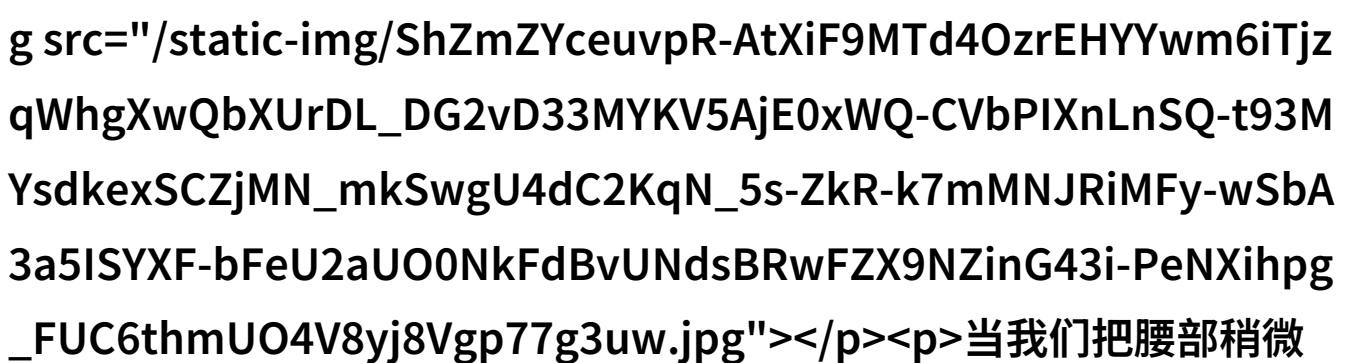
# 腰抬起来释放力量发动作的启示

**灵活调整姿态**



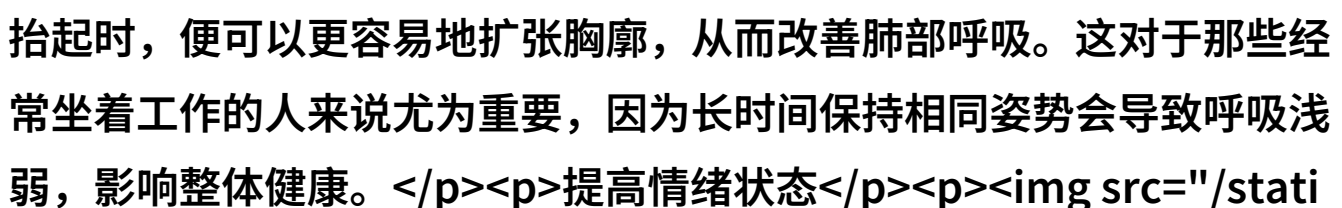
**腰抬起来，释放身体潜能**，是一种简单而有效的运动方式。通过改变体位，可以减少对关节的压力，提高肌肉的使用效率。这样的举措不仅能够促进血液循环，还有助于增强核心肌群，这是许多运动和日常活动不可或缺的一部分。

**改善呼吸功能**



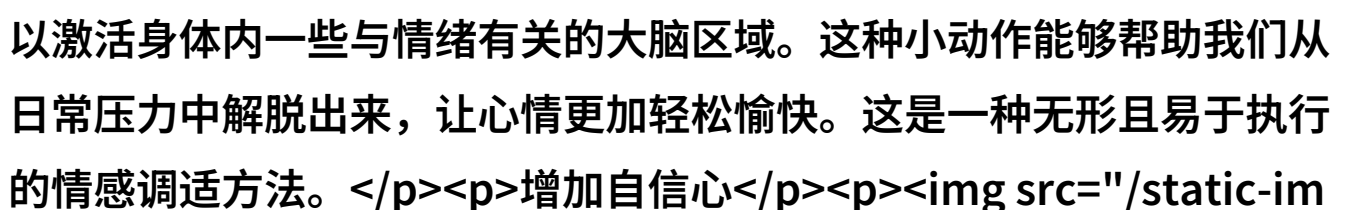
当我们把腰部稍微抬起时，便可以更容易地扩张胸廓，从而改善肺部呼吸。这对于那些经常坐着工作的人来说尤为重要，因为长时间保持相同姿势会导致呼吸浅弱，影响整体健康。

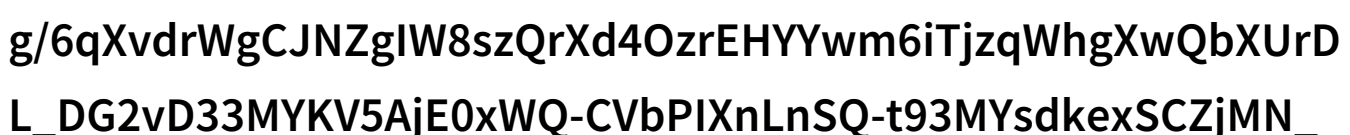
**提高情绪状态**

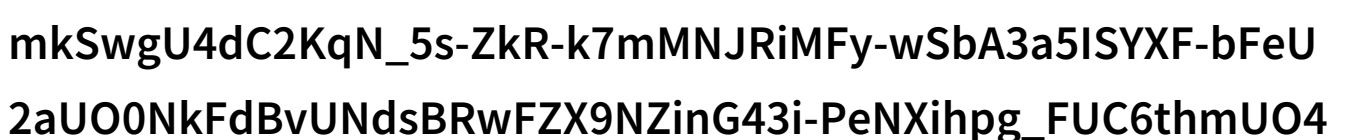


通过轻微地提起腰部，我们可以激活身体内一些与情绪有关的大脑区域。这种小动作能够帮助我们从日常压力中解脱出来，让心情更加轻松愉快。这是一种无形且易于执行的情感调适方法。

**增加自信心**







在公共场合站直或者在私下进行一些

简单的伸展练习，都能让人感觉更加自信和充实。当我们的身体语言变得更加开放和积极时，我们就自然而然地散发出一种坚韧不拔的气质。

</p><p>减少疲劳感</p><p></p><p>不断重复这个简单动作，不仅有助于预防背痛、颈椎病等问题，也能缓解长时间工作后产生的心理疲惫。这种紧凑但富含意义的小行动，对提升整体工作效率大有裨益。</p><p>培养良好的生活习惯</p><p>把腰抬起来成为一种生活习惯，它要求我们在日常生活中不断寻求更好的姿态，更佳的人生态度。在追求完美的时候，我们往往会忽略这些细微之处，但它们却是构建一个健康、积极生活方式所必需的一环。</p><p><a href="/pdf/634893-腰抬起来释放力量发动作的启示.pdf" rel="alternate" download="634893-腰抬起来释放力量发动作的启示.pdf" target="\_blank">下载本文pdf文件</a></p>