



10
分钟

计划 1

开启崭新一天

运动准备 2.5 分钟

90 | 90 伸展运动 重复 5 次
缓缓向上挺胸并尽可能向上伸展，
同时膝盖保持与地板接触



向前弓步，肘部去接触脚面 重复 5 次
运动过程中保持后腿绷直和挺胸姿势



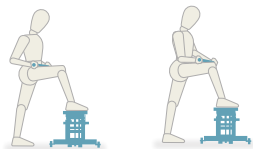
侧蹲 重复 5 次

下蹲过程中使臀部向后下方沉

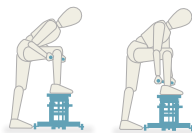


恢复 5 分钟

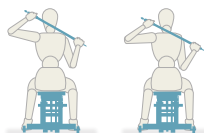
按摩棒 | 四头肌
30-60 秒



按摩棒 | 小腿
30-60 秒



按摩棒 | 颈部 30-60 秒





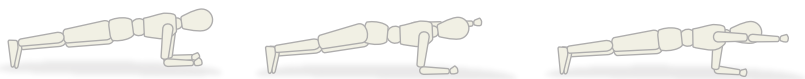
10
分钟

计划 1

开启崭新一天

支柱力量 2.5 分钟

支柱桥加抬臂运动 重复 8 次
臀部在整个运动期间保持不动



臀桥加上举膝盖伸展运动 | 1 侧腿 重复 8 次
收紧臀肌且躯干在整个运动期间保持不动



曲体伸臂运动 重复 8 次
从肩胛骨处（而非手臂）开始运动

