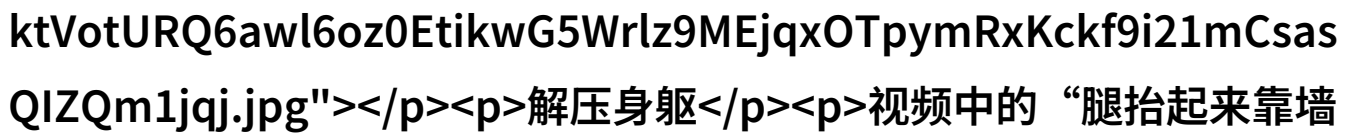


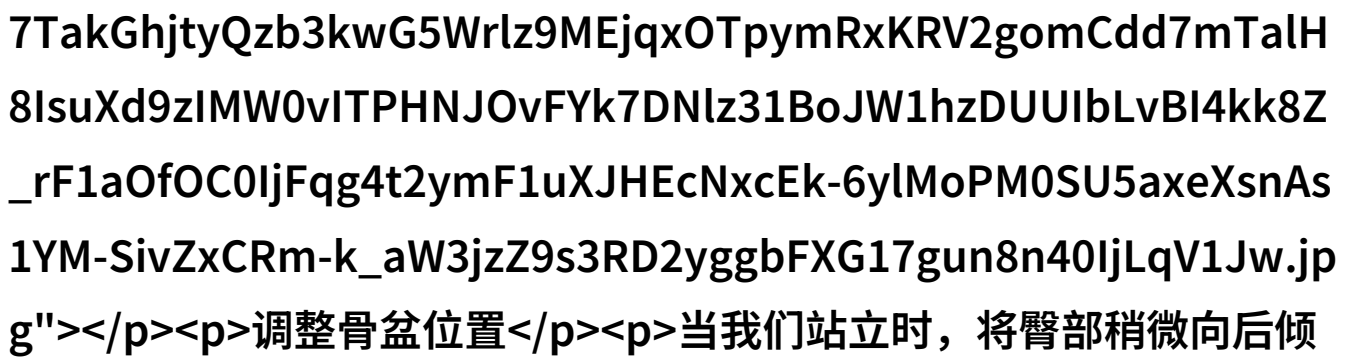
腿抬起来靠墙上就不疼了解锁痛点缓解的

在日常生活中，很多人都会遇到因为长时间站立或坐着而引起的身体不适，如腰背疼痛。通过观察和研究，我们发现一个简单却有效的方法——腿抬起来靠墙上就不疼了。这一现象背后隐藏着一些科学原理，让我们来逐步揭开它的神秘面纱。



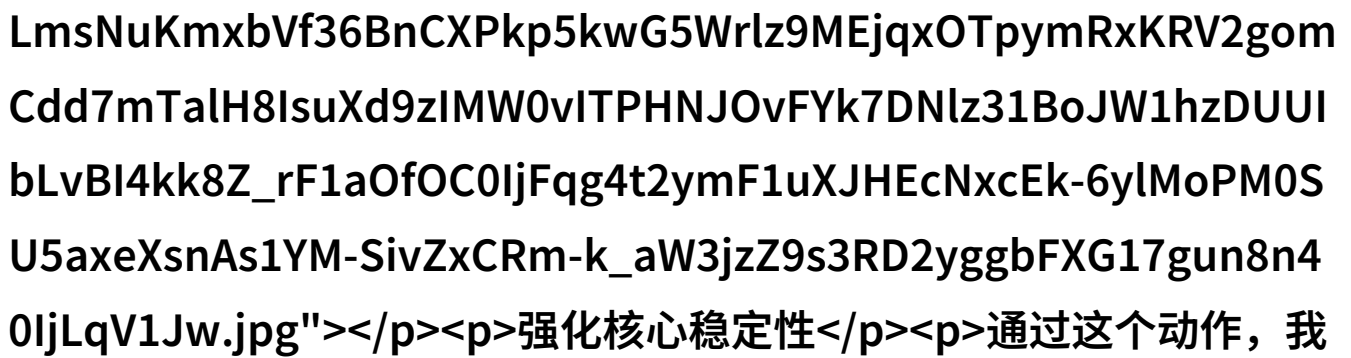
解压身躯

视频中的“腿抬起来靠墙上”动作可以帮助我们将体重从脊柱转移到双脚下，减轻对脊椎的压力，从而缓解腰部和背部的疲劳。这种姿势有助于促进血液循环，使得肌肉得到充分休息和恢复。



调整骨盆位置

当我们站立时，将臀部稍微向后倾斜，并同时让膝盖微微弯曲，这样做能够改善骨盆与髌关节之间的角度，减少因长时间站立导致的大腿前方韧带受拉伸，从而减轻大腿内侧及股四头肌等区域产生的情绪紧张感。



强化核心稳定性

通过这个动作，我们可以激活腹式呼吸，同时也能提高核心肌群（包括直肠、腹外斜肌、横拨肌）的力量。强壮的心理机制对于维持良好的姿态至关重要，有助于防止其他部位出现过度负担并引发疼痛。



DUUIbLvBI4kk8Z_rF1aOfOC0IjFqg4t2ymF1uXJHEcNxcEk-6ylMoPM0SU5axeXsnAs1YM-SivZxCrm-k_aW3jzZ9s3RD2yggbFXG17gun8n40IjLqV1Jw.jpg"></p><p>促进自然伸展</p><p>在我们的日常活动中，由于缺乏足够伸展运动，大多数人往往会忽略肩膀、大腿根部以及颈椎等区域，而这些都是容易发生僵硬和疼痛的地方。在“腿抬起来靠墙上”这一姿势中，可以自然地进行这些部分的一些柔软运动，以此来增强它们所承受之力的弹性，并释放出积累下的紧张感。</p><p></p><p>改善心理状态</p><p>这个动作也是一种自我安慰行为，它能够帮助人们暂时脱离工作或生活中的焦虑情绪，对抗心理压力。这样的正念练习能够提升个人的幸福感，甚至影响到身体健康状况，为避免长期郁结带来的伤害提供一种健康的心理出口。</p><p>增强整体协调性</p><p>随着年龄增长或者是由于其他原因造成的手眼协调能力下降可能会使得某些活动变得困难，比如平衡或走路。但是，当你将一只手放在墙壁上并用另一只手支撑自己时，你需要使用你的全身muscle以保持平衡，这种练习对于提高身体灵活性和协调能力非常有益，也能有效预防未来可能出现的问题。</p><p>下载本文pdf文件</p>