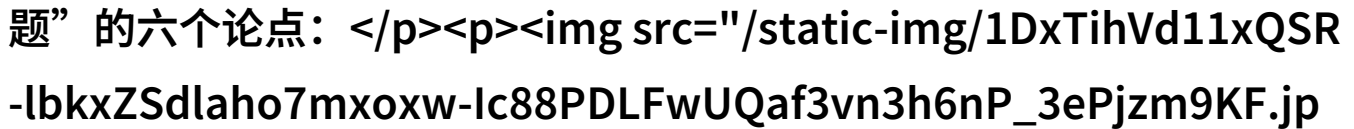


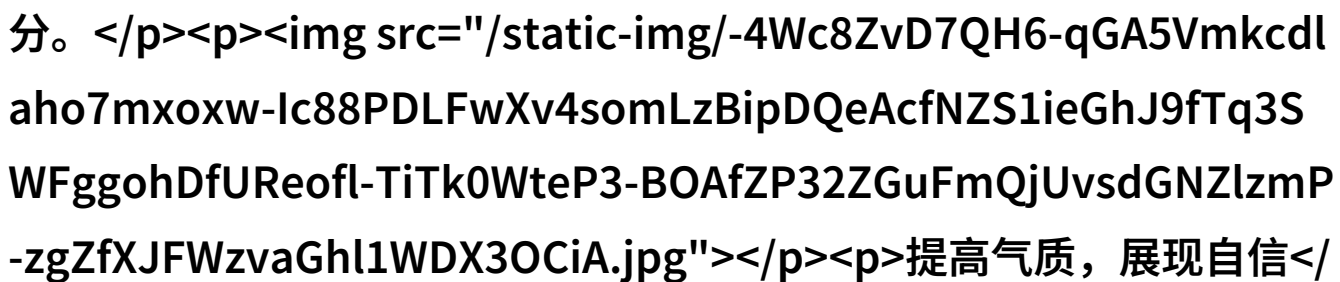
腰抬起来的力量

在日常生活中，我们经常会忽略了一个简单却至关重要的动作——抬起腰部。这不仅可以帮助我们更好地保持身体姿势，还能带来意想不到的健康益处。以下是关于“你把腰抬起来一下不然我没法发动作为主题”的六个论点：



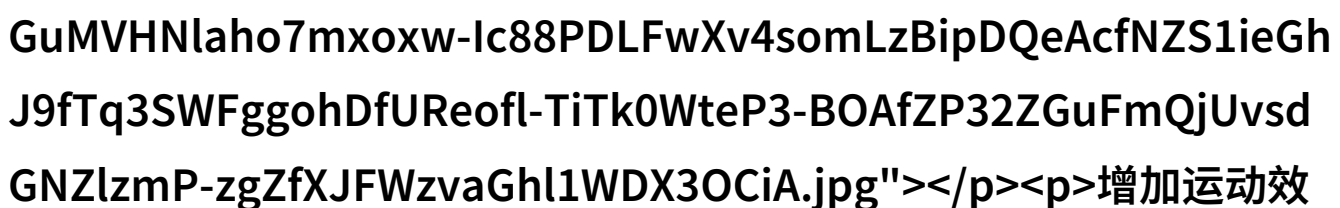
改善姿势，增强核心肌群

通过将腰部向上提起，可以有效改善我们的站立和坐姿，从而减少对背部和颈椎的压力。此举还能够锻炼腹 muscles 和背 muscles，这些都是身体稳定性的关键部分。



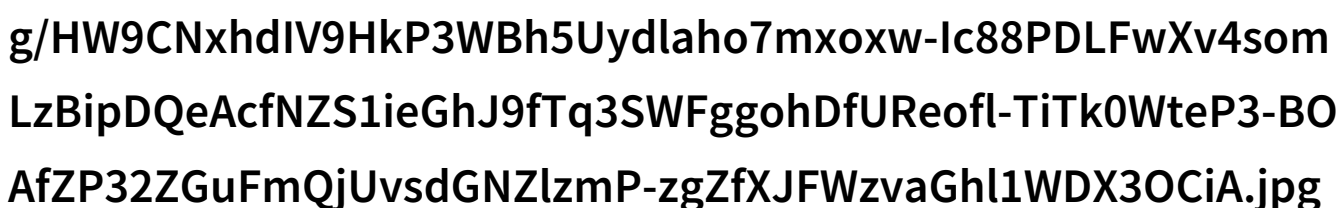
提高气质，展现自信

良好的体态语言往往与良好的肢体支撑相关联。当我们挺直身躯并保持腰部自然弧度时，不仅能让别人看起来更加魅力四射，也能提升内心的自信心。



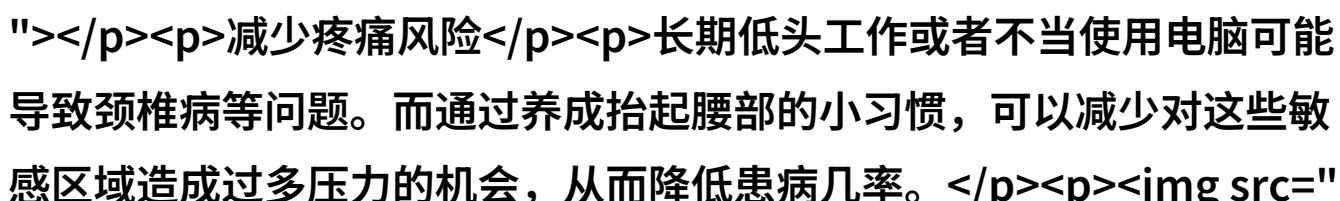
增加运动效率

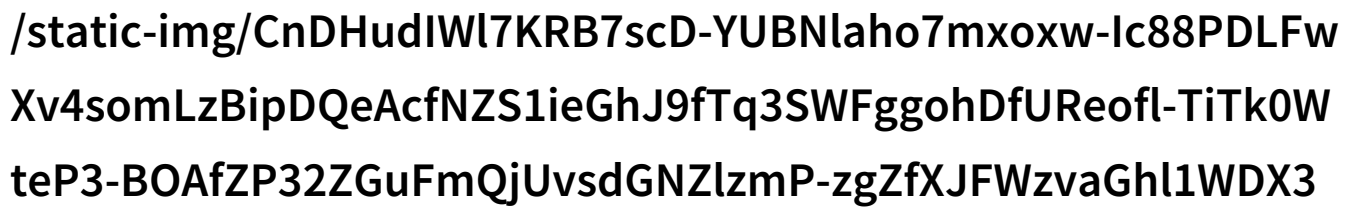
在进行各种体育活动或健身练习时，正确使用到肩胛骨、胸廓和脊柱之间形成的一个稳定的三角形结构。这种结构有助于分配力量，使得每一次动作都更为高效且安全。



减少疼痛风险

长期低头工作或者不当使用电脑可能导致颈椎病等问题。而通过养成抬起腰部的小习惯，可以减少对这些敏感区域造成过多压力的机会，从而降低患病几率。





促进整体健康

良好的脊柱曲线对于整个骨骼系统来说至关重要，它确保了血液循环正常，以及神经系统得到充分保护。如果脊柱失去其天然曲线，那么许多潜在的问题可能会随之而来。

兴奋人心，激发活力

记住，当我们感到疲惫或沮丧时，无需担心，因为改变你的肢体语言即可重新点燃精神状态。试着站直身躯并挺胸缩 waist，你会发现自己感觉到了新的活力和希望。

[下载本文pdf文件](/pdf/1025601-腰抬起来的力量.pdf)