



1. 聳肩運動

幫助頸部兩側肌肉放鬆。

- 頭部保持正直，雙肩向上聳起，越高越好，達到極限時維持姿勢10秒後，放鬆肩膀，再重覆同樣動作，至少連續進行5次(圖一)。

2. 頸部肌肉伸展運動

增加頸部肌肉彈性，促進肌肉血液循環並放鬆肌肉。

- 雙手置於頭頂，將頭往前下壓，直到感覺頸部後方肌肉緊繃即可，停留5秒後再擋手慢慢回正，重覆5次(圖二)。
- 右手置於頭頂，將頭往右前方45度下壓，直到感覺頸部左後側肌肉緊繃即可，停留5秒再擋手慢慢回正，另換對側進行同樣動作。各重覆5次(圖三)。
- 右手置於頭頂，將頭往右側方向下壓，使得右耳儘量貼向右肩，直到感覺頸部左側肌肉緊繃即可，停留5秒再擋手慢慢回正，另換對側進行。各重覆5次(圖四)。

3. 上背部伸展運動

幫助上背部肌肉放鬆、增加頸部肌肉彈性、促進肌肉血液循環。

- 雙肩後夾運動：放鬆前胸的肌肉雙手自然垂下，雙肩用力向後使兩肩胛骨夾緊，保持姿勢10秒，然後放鬆，再重覆進行5次(圖五)。
- 繞肩運動：放鬆兩肩胛骨周圍的肌肉雙手自然下垂，頭部保持不動，雙肩聳起，以兩肩頭為圓心，向前繞圈5次，之後再向後繞圈5次，如此重覆進行5次(圖六)。
- 手臂伸張運動：增加肩胛骨周圍肌肉彈性雙手十指交叉，手心朝外並向前伸直雙臂頭低下，背部用力往後拱，盡量讓雙手伸直，離身體越遠越好，停留5秒後放鬆，重覆5次(圖七)。

