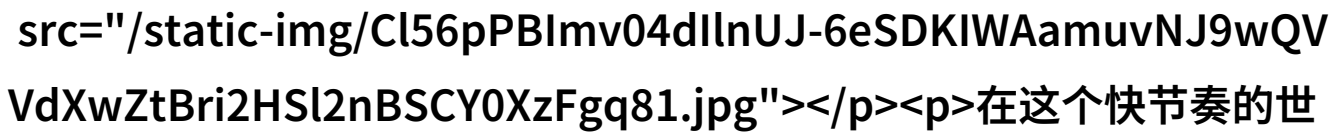
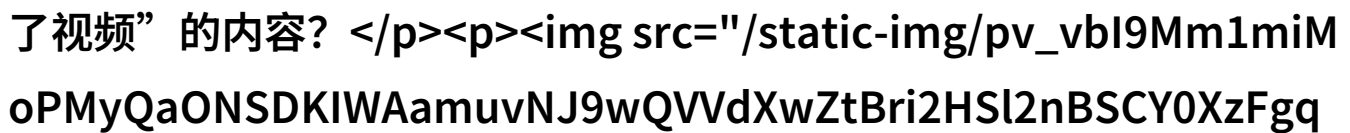


腿抬起来靠墙上就不疼了视频轻盈的解脱

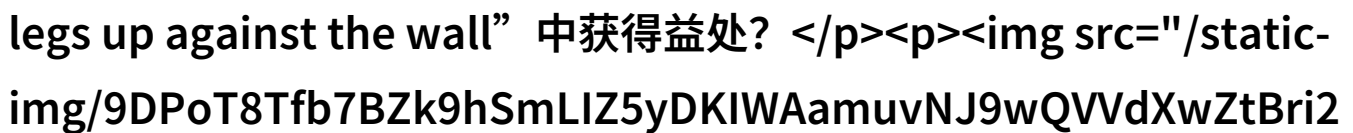
为什么我们需要“腿抬起来靠墙上就不疼了视频”？

在这个快节奏的世界里，我们常常忽略了自己的身体，特别是我们的腰背和腿部。长时间的坐着、站立或者重复性的运动都可能导致肌肉紧张和疼痛。这时，“腿抬起来靠墙上就不疼了视频”就显得尤为重要，它教会我们如何通过简单的动作来缓解这些问题。

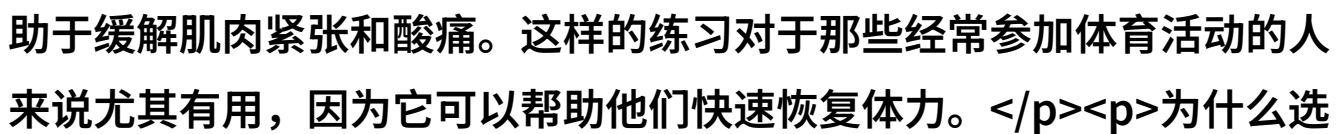
什么是“腿抬起来靠墙上就不疼了视频”的内容？

这个视频通常包含了一系列简单却有效的练习，这些练习都是围绕着腰部和腿部进行，可以帮助提高肌肉柔韧性，减少僵硬感，并且缓解日常生活中的疲劳。每一个动作都是由专业人士讲解清楚，并且示范给观众看，让观众能够轻松地跟随操作。

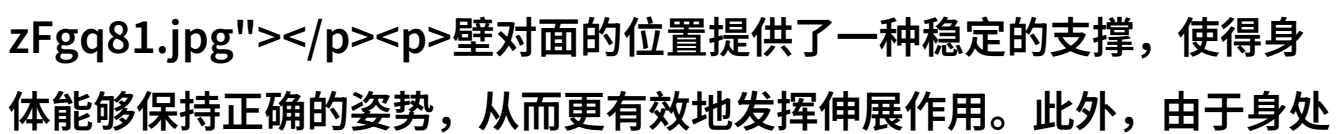
如何从“legs up against the wall”中获得益处？

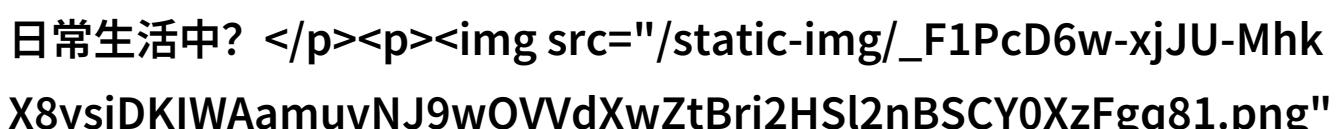
通过这种方法，我们可以让自己进入一种放松状态，让肌肉得到充分伸展，同时也能促进血液循环，有助于缓解肌肉紧张和酸痛。这样的练习对于那些经常参加体育活动的人来说尤其有用，因为它可以帮助他们快速恢复体力。

为什么选择壁对面而不是其他位置？

壁对面的位置提供了一种稳定的支撑，使得身体能够保持正确的姿势，从而更有效地发挥伸展作用。此外，由于身处角落环境相对较小，空间利用率高，对于居住在狭小空间的人群来说非常方便实用。

如何将“leg lift against the wall video”融入日常生活中？





></p><p>为了使这项锻炼成为日常的一部分，可以将其作为一天中某个固定的时间，如早晨或傍晚做一次，以此来预防长期累积的问题。另外，在工作之余短暂休息时，也可以尝试几分钟的小规模训练，不仅能舒缓心情，还能避免因为久坐引起的问题。</p><p>结论：让你的健康变得更加容易管理！</p><p>总之，“leg lift against the wall video”是一种简易又高效的手段，它能够帮助我们管理好自己的健康，无论你是普通办公室职员还是运动爱好者，都值得花费一些时间去学习并应用这些技巧。在现代快节奏社会，我们应该学会珍惜每一次停下脚步，为自己的身体保留一点儿时间，以确保我们能够持续活跃、高效地工作与生活下去。</p><p>下载本文pdf文件</p>