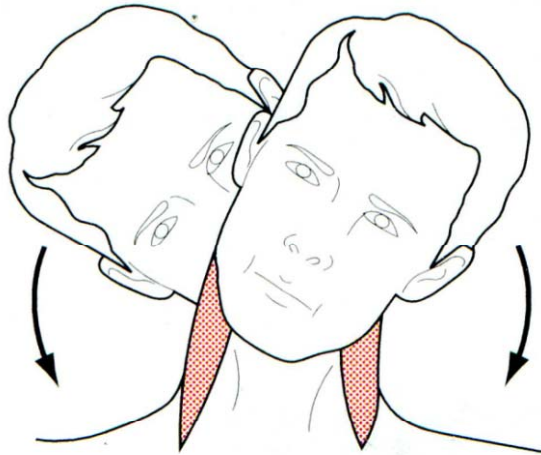
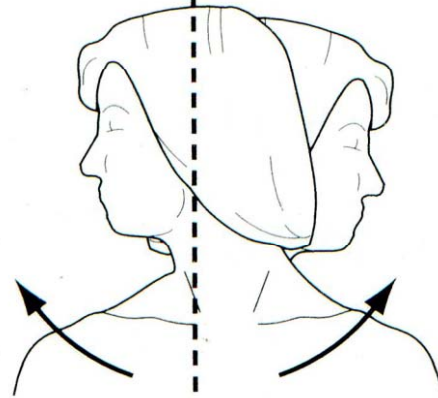


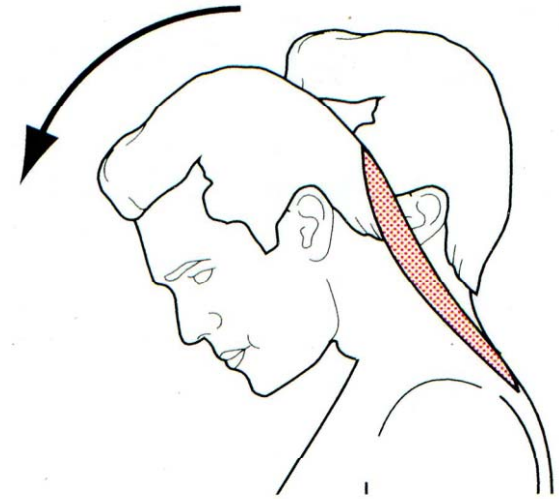
頸部伸展運動



側彎：傾斜頭部，耳朵靠向肩膀，不要聳肩，維持15秒；回復起始姿勢，另一側重複相同動作；每一側做5次。

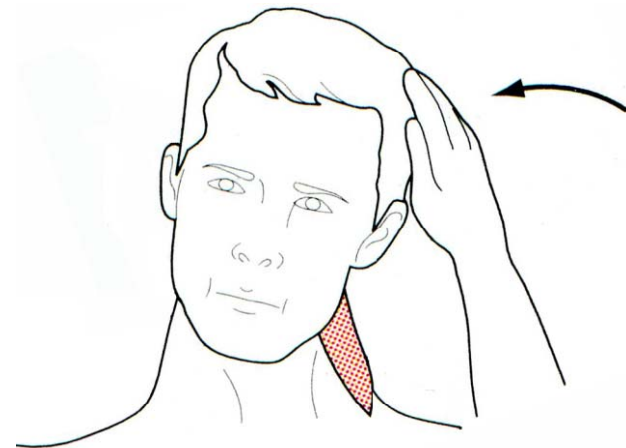


旋轉：緩慢旋轉頭部，視線看向肩膀後方，維持15秒；回復起始姿勢，另一側重複相同動作；每一側做5次。

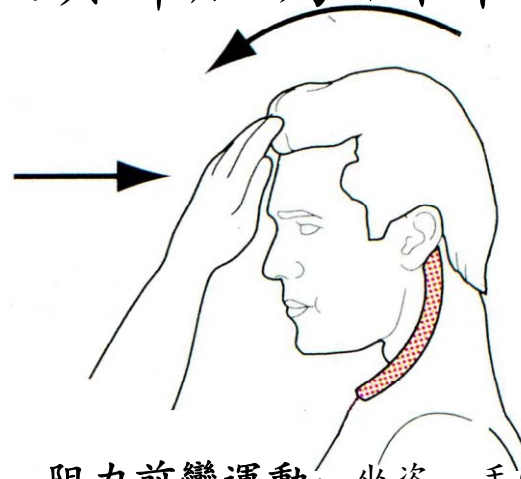


前彎：緩慢低頭，下巴靠向胸部，伸展頸部後側，維持15秒；重複5次。

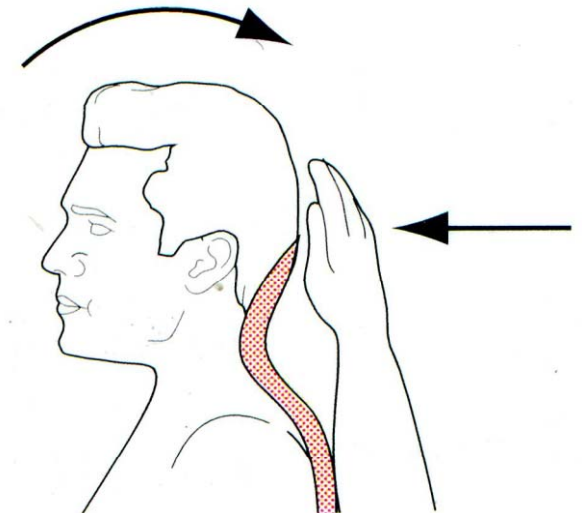
頸部肌力訓練



阻力側彎運動：坐姿，右掌托住右耳上方，頭部向右傾斜同時右手施加阻力使頭部維持靜止，維持5秒；左側重複相同運動；每一側做10次。

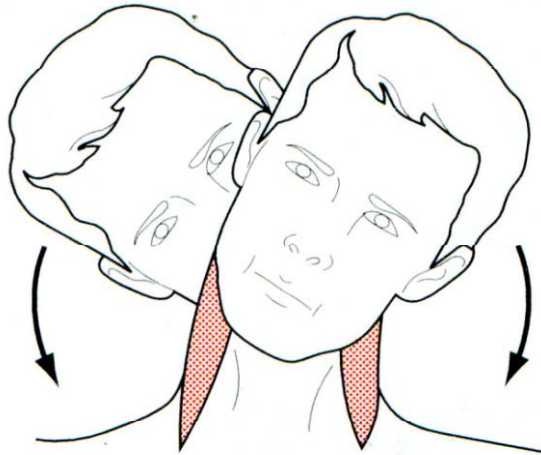


阻力前彎運動：坐姿，手掌托住前額，頭部前彎同時手掌施加阻力使頭部維持靜止，維持5秒，重複10次。

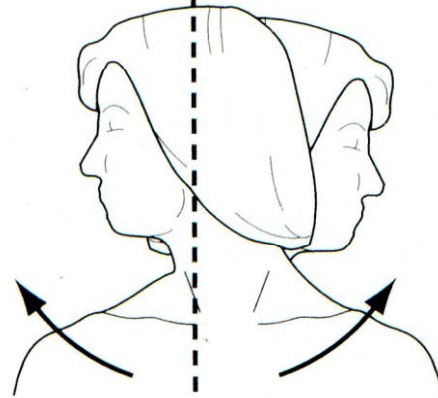


阻力後仰運動：坐姿，手掌托住後腦，頭部後仰同時手掌施加阻力使頭部維持靜止，維持5秒，重複10次。

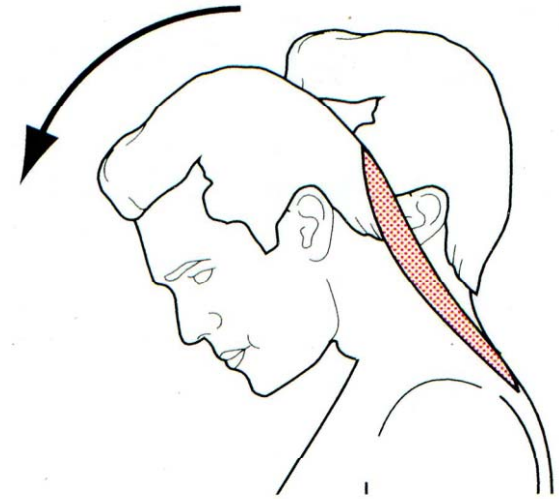
頸部伸展運動



側彎：傾斜頭部，耳朵靠向肩膀，不要聳肩，維持15秒；回復起始姿勢，另一側重複相同動作；每一側做5次。

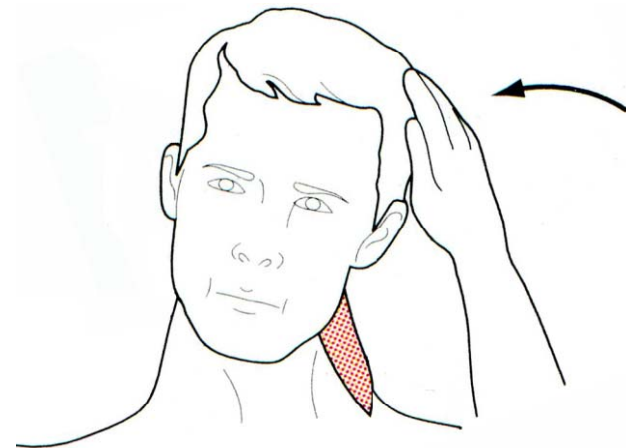


旋轉：緩慢旋轉頭部，視線看向肩膀後方，維持15秒；回復起始姿勢，另一側重複相同動作；每一側做5次。

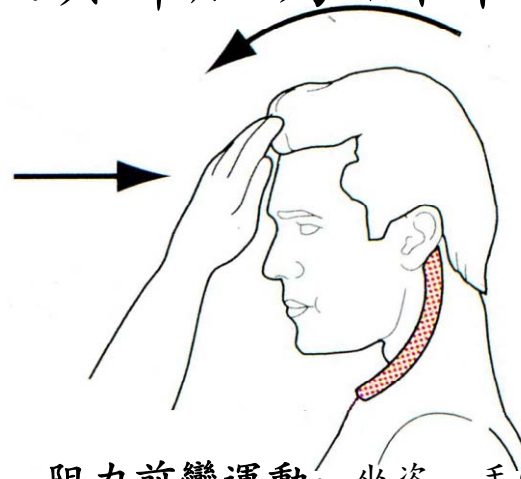


前彎：緩慢低頭，下巴靠向胸部，伸展頸部後側，維持15秒；重複5次。

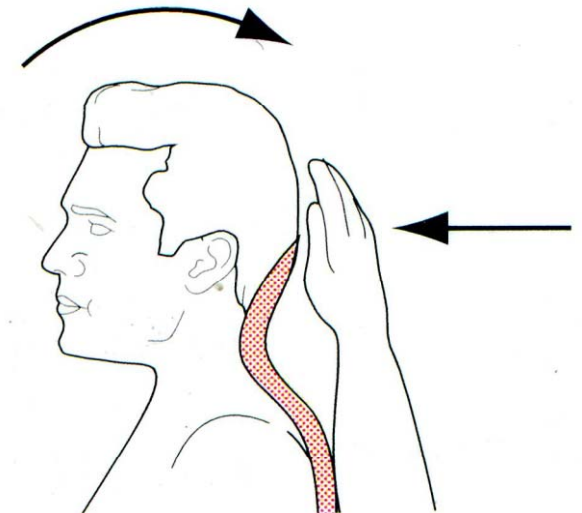
頸部肌力訓練



阻力側彎運動：坐姿，右掌托住右耳上方，頭部向右傾斜同時右手施加阻力使頭部維持靜止，維持5秒；左側重複相同運動；每一側做10次。



阻力前彎運動：坐姿，手掌托住前額，頭部前彎同時手掌施加阻力使頭部維持靜止，維持5秒，重複10次。



阻力後仰運動：坐姿，手掌托住後腦，頭部後仰同時手掌施加阻力使頭部維持靜止，維持5秒，重複10次。