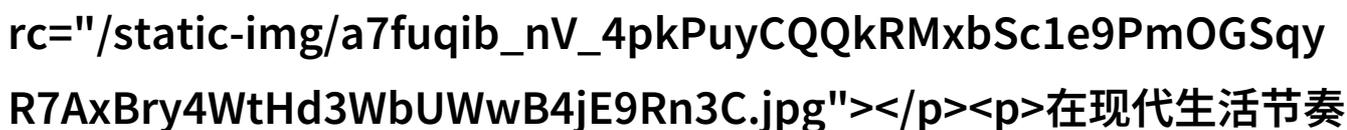


# 开启最大舒适度腿部放松体验免费无限播

为什么选择“把腿开到最大就不疼了免费播放”？

在现代社会生活节奏

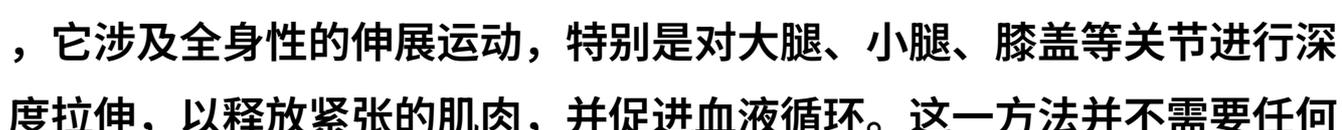
快的今天，人们面临着各种各样的压力和挑战。长时间坐姿工作、久坐游戏以及日常生活中的其他习惯都可能导致腿部疼痛和不适。为了缓解这种情况，我们需要找到一种有效的方式来放松和恢复肌肉，这就是“把腿开到最大就不疼了免费播放”的重要性。

什么是“把腿开到最大就不疼了免费播放”？

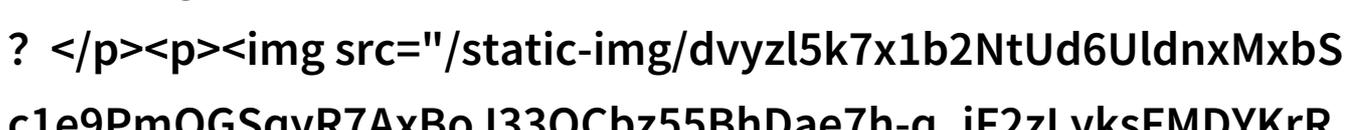


“把腿开到最大就不疼了免费播放”是一种针对肌肉紧张和疲劳的放松技巧，它涉及全身性的伸展运动，特别是对大腿、小腿、膝盖等关节进行深度拉伸，以释放紧张的肌肉，并促进血液循环。这一方法并不需要任何特殊设备，只需在家中或者任何平坦的地方进行即可。

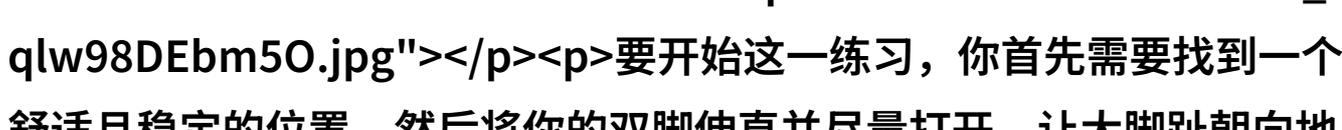
如何进行“把legs open to the maximum just don't hurt free play”？

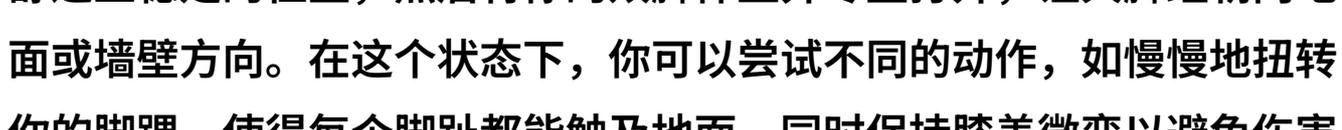
要开始这一练习，你首先需要找到一个舒适且稳定的位置，然后将你的双脚伸直并尽量打开，让大脚趾朝向地面或墙壁方向。在这个状态下，你可以尝试不同的动作，如慢慢地扭转你的脚踝，使得每个脚趾都能触及地面，同时保持膝盖微弯以避免伤害。此外，可以通过呼吸调节来帮助身体放松，深呼吸可以帮助你更好地进入放松状态。

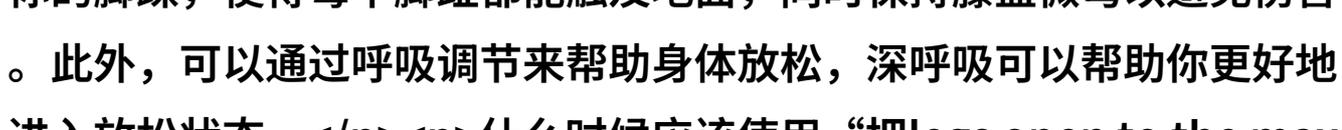
什么时候应该使用“把legs open to the max



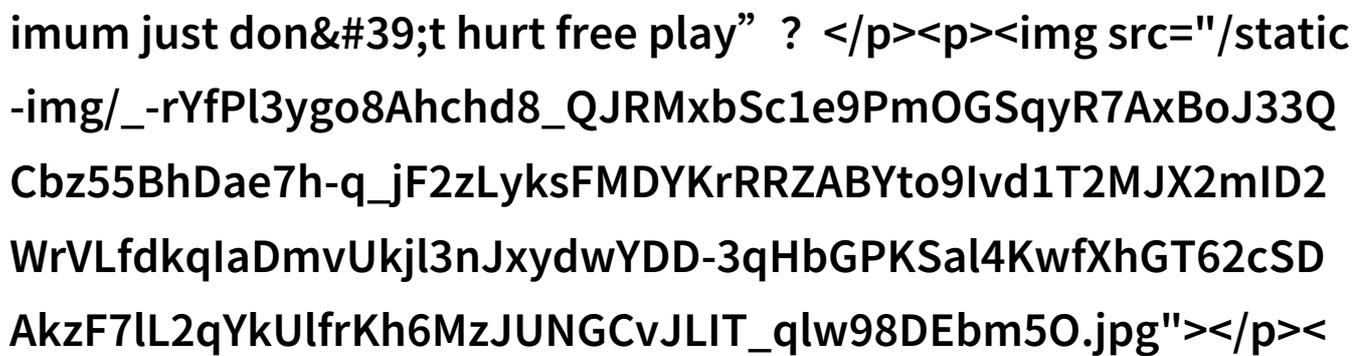






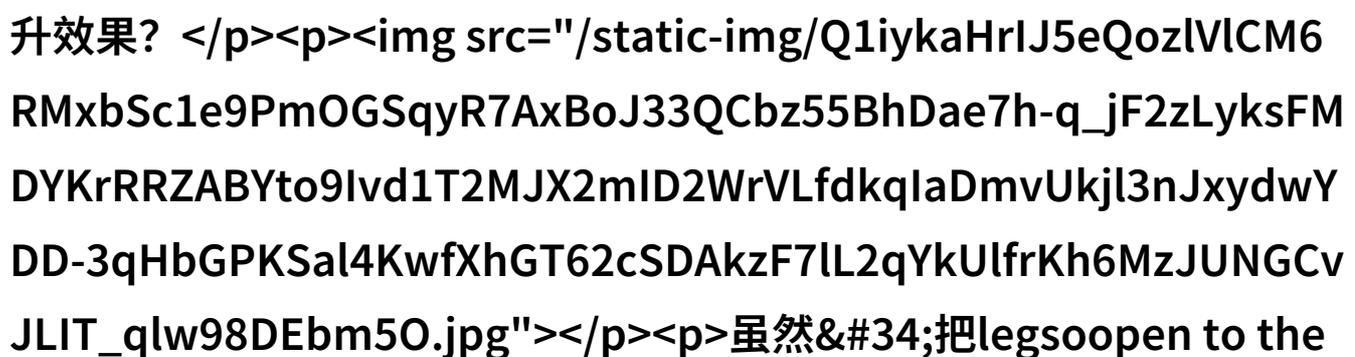


imum just don't hurt free play" ?



这项技巧适合在一天中的任何时候进行，无论是在早晨醒来后作为起步活动，还是在工作间歇作为短暂休息，或是在晚上作为睡前准备，都能很好地帮助缓解日常生活带来的疲劳感。对于那些经常有长时间站立或坐姿工作的人来说，这种方法尤为重要，因为它能够预防并减少因久坐引起的大腿、小腿甚至背部问题。

如何结合其他锻炼方式提升效果？



虽然把legs open to the maximum just don't hurt free play本身就是一个非常有效的放松工具，但如果与其他锻炼方式结合使用，那么其效果会更加显著。你可以将这项技巧加入你的瑜伽或太极练习中，以增强整体柔韧性；也可以与热身运动相结合，在运动之前做完，以提高效率；甚至可以与按摩或者足疗配合，用以加强整个身体的舒缓效果。

结论：为什么选择“把legs open to the maximum just don't hurt free play" ?

总之，“把legstothe maxiumumjustdo nthurtfreeplay”是一个简单而高效的手段，它既能够提供瞬间的痛苦缓解，又无需额外成本。而且由于其易学性质，即使是初学者也能轻易掌握，从而成为他们日常自我保健的一个不可多得的小宝贝。如果你想从现在开始改善自己的健康状况，不妨尝试一下，把legstothe maxiumumjustdo nthurtf

reeplay成为了您的新伙伴吧!

[=" \\_blank">下载本文pdf文件</a></p>](#)