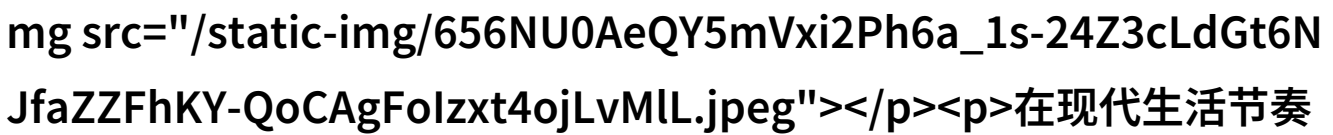


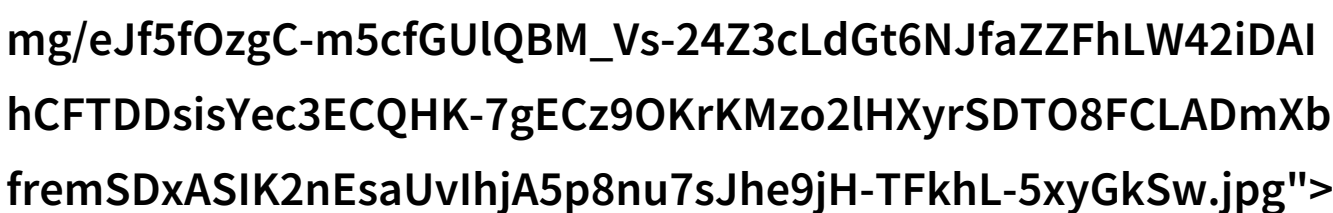
主题-放松技巧把腿开到最大就不疼了免费

放松技巧：把腿开到最大就不疼了，免费解锁舒缓体验



在现代生活节奏快的今天，人们常常因为长时间坐着工作或是压力过大而感到身体疼痛。尤其是在下肢部位，这种疼痛往往会影响我们的日常活动和情绪。今天，我们就来探讨一个简单而有效的放松方法——“把腿开到最大就不疼了”，并且还可以免费播放相关内容来帮助我们更好地理解 and 实践。

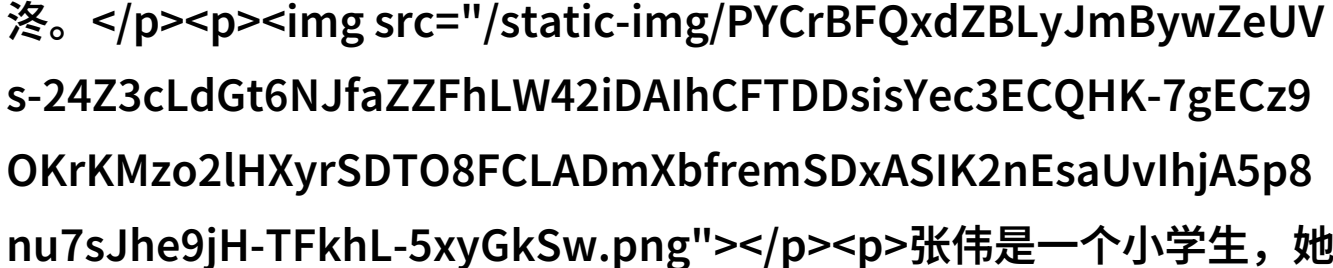
首先，我们要了解为什么这种方法能够减轻腿部疼痛。这主要是因为当我们将双腿完全伸直时，可以有效地放松紧张的肌肉，从而减少对关节的负担，达到缓解疼痛的效果。



现在，让我们通过一些真实案例来看看这种方法如何在实际中应用：

李明是一名软件工程师，他每天都需要长时间坐在电脑前工作。他发现自己经常会感觉到膝盖酸软、下巴拉长。李明开始尝试将他的双脚完全伸直，并保持几分钟，每次休息时都会这样做。不久后，他发现自己的膝盖酸软感得到了显著改善，而且整个人也变得更加活

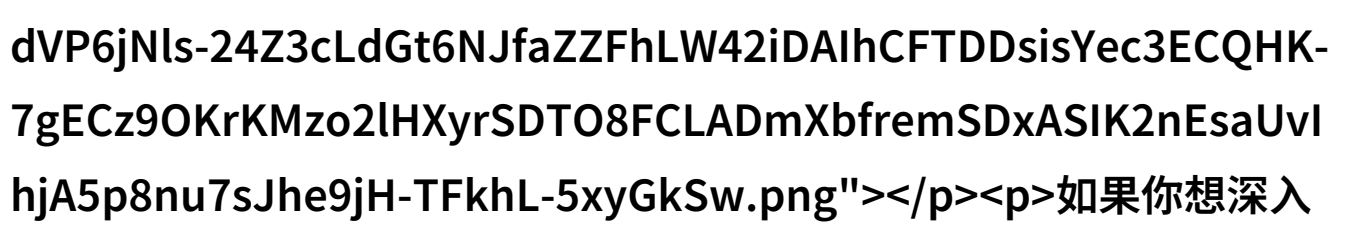
泼。



张伟是一个小学生，她经常参加学校里的体育活动，但由于长时间站立和跑动，她经常会感到股骨周围有剧烈的刺激感。她家人建议她每天在晚上睡觉前，将她的双腿尽可能打开，然后保持一段时间。张伟照做了一段时间后，现在她几乎没有再遇到这样的问题了。

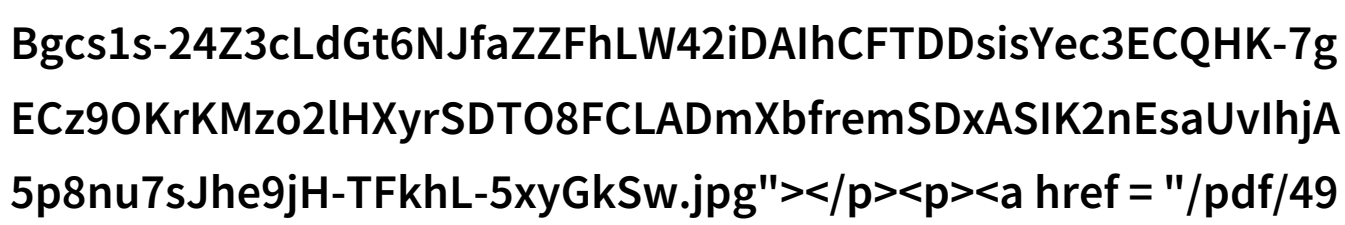
王丽是一个家庭主妇，她平时比较喜欢打理家务，但是这些重复性的动作导致了她的腰背部出现持续性

的疲劳感。她学会了在完成家务后的休息期间，把自己的双腿完全打开，以此来缓解腰背上的疲劳。此举让王丽感到非常舒适，同时也提高了她的生活质量。



如果你想深入了解更多关于如何使用这个技巧，以及其他辅助放松方法，你可以访问一些提供健康与健身视频教程的地方，那里通常有很多免费资源供你学习。你只需搜索“把腿开到最大就不疼了免费播放”即可找到大量相关内容，包括视频教程、文章指南等，这些资源可以帮助你更好地掌握这一技能，并将其融入你的日常生活中。

总之，“把 legs 开到最大的方式，就不会感到那么多困扰”，这句话已经成为许多人日常自我护理的一部分。如果你愿意尝试一下这个简单易行的小技巧，不仅能带给你短暂但甜蜜的放松，也许还能改变你的健康习惯，为你的生活增添一抹色彩。



></p>