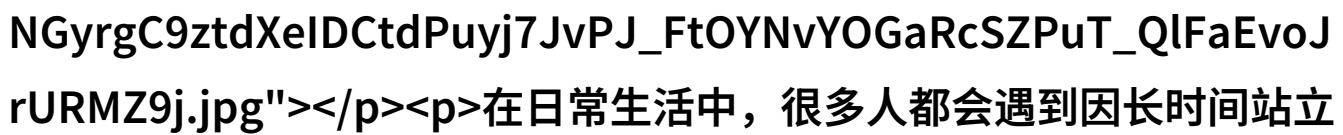
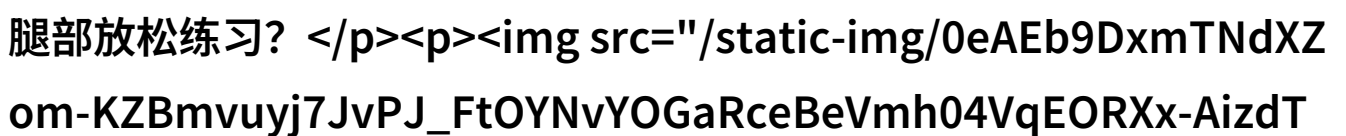


腿分大点就不疼了免费播放轻松享受无痛

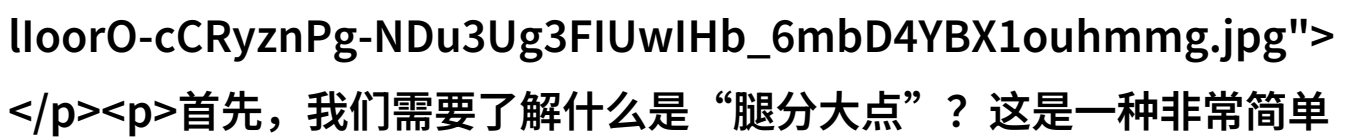
为什么腿分大点就不疼了？

在日常生活中，很多人都会遇到因长时间站立、走路或其他原因导致的腿部疼痛问题。这种疼痛往往会影响我们的工作效率和休闲娱乐活动，对于那些需要经常站立工作或者喜欢户外运动的人来说，这种情况尤其严重。然而，有一种方法可以有效地解决这些问题，那就是尝试“腿分大点就不疼了 免费播放”。

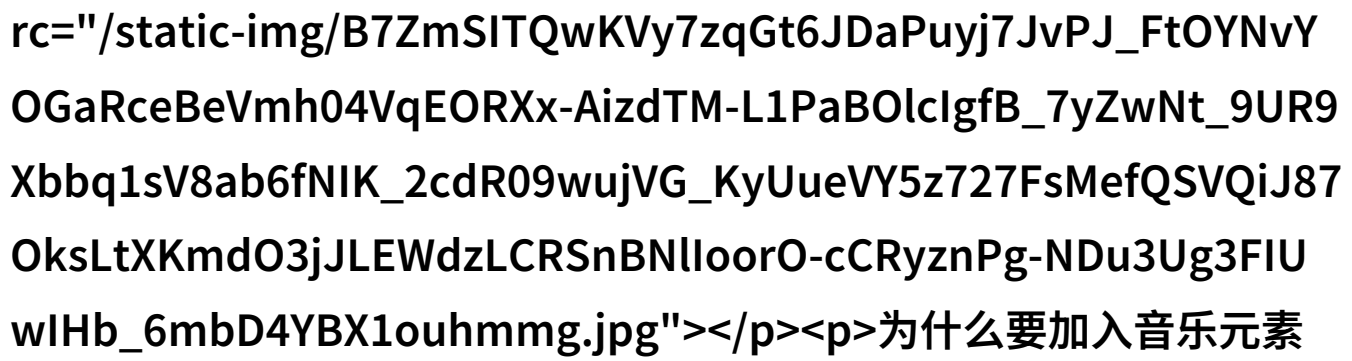
如何进行腿部放松练习？

首先，我们需要了解什么是“腿分大点”？这是一种非常简单的练习，它要求我们在坐着的时候，将双脚抬高并且尽量拉开，使得两条腿之间形成一个大的角度。这一动作能够有效地减轻膝盖和髋关节的压力，从而缓解长时间站立或行走时产生的疲劳感。

通过这种方式，我们可以开始尝试一些基本的放松技巧，比如深呼吸、四肢伸展等，以帮助身体逐渐放松下来。在做这些练习的时候，可以配合一些轻柔的声音，如自然风景声或者白噪音，这样更有助于达到放松效果。

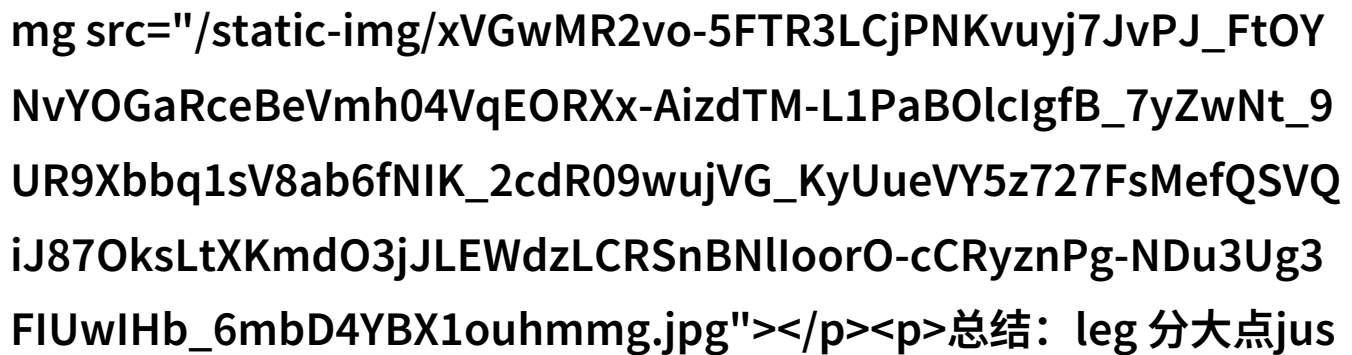
怎样选择合适的声音？声音对于人的情绪调节起着重要作用，在进行leg分大点just not hurted免费播放时，选择合适的声音也同样重要。例如，海滩上的浪花声、雨后的清新空气声等，都能很好地营造出一种宁

静安详的氛围，让人感到心灵与身体都在被温柔抚慰。



为什么要加入音乐元素？

音乐作为一种强烈的情感触发器，当我们听到自己喜欢的旋律时，不仅能够提升心情，还能帮助我们进入最佳的心理状态。在进行leg分大点just not hurted免费播放时，如果结合一些轻快愉悦的小曲目，更能增加体验到的乐趣，同时也能够让身心更加舒畅。



总结：leg分大点just not hurted免费播放

最后，无论是在家中还是办公室，只要找一个舒适的地方坐下，然后按照上述步骤来操作，即可享受leg分大点just not hurted免费播放带来的无数好处。不管你是为了缓解久坐后腰背疼痛，还是为了提高工作效率，这一切都将随着每一次深呼吸和身体放松而变得容易多了。记住，每天给自己的legs给予一点爱护，就像给自己编织一张安全网，让生活中的小小烦恼不再成为巨大的障碍。

[下载本文pdf文件](/pdf/577804-腿分大点就不疼了免费播放轻松享受无痛腿部放松体验.pdf)