

## 前后点头

- 头先前再后，前俯时颈项尽量前伸拉长，30次。



imeeee.cn 爱美丽

IMEEE 爱美丽  
www.imeeee.cn

## 摇头晃脑

- 头向左一前一右一后旋转5次，在反方向旋转5次



imeeee.cn 爱美丽

IMEEE 爱美丽  
www.imeeee.cn

## 左顾右盼

- 头先向左后，再向右后转动，幅度宜大，以自觉酸胀为好，30次。

