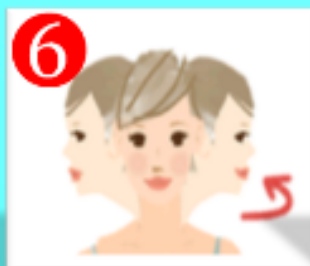


### Stiff Neck & Shoulder Aches Exercises 舒缓颈部僵硬及肩部酸痛练习



Practise each movement for 5-10 seconds & repeat 3-5 times at 2-3 times daily.  
每个动作各重复做5-10秒。整套动作完成重复做3-5次。每天练习2-3次。



尝试做一些颈部僵硬和肩膀疼痛的运动以帮助缓解颈部和肩膀的关节僵硬及促进肌肉间的支撑。