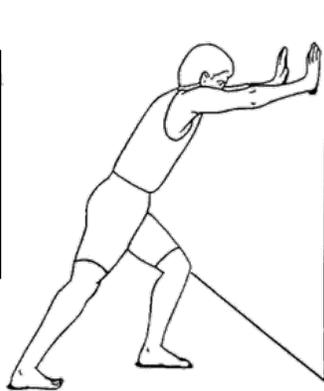


伸展小腿後側

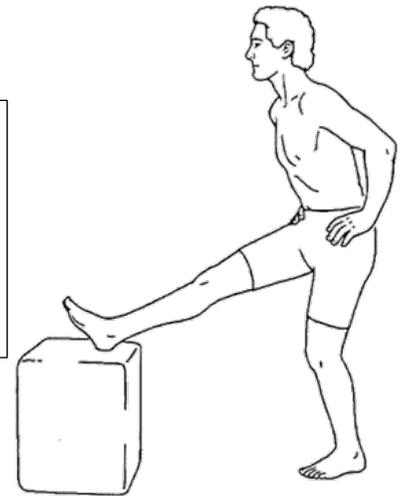
後腿伸直，腳跟著地且腳尖稍微向外轉，身體向前傾，直到小腿後側感覺到伸展，維持 20 秒。
換邊再繼續。



重複兩次

臀部/膝蓋 - 伸展大腿後側 (站姿)

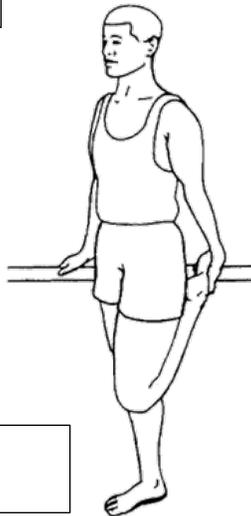
將右腳置於凳子上，背部挺直，身體緩慢向前傾，直到大腿後側感覺到伸展。維持 20 秒。
換邊繼續。



每邊重複兩次

伸展大腿前側 (股四頭肌)

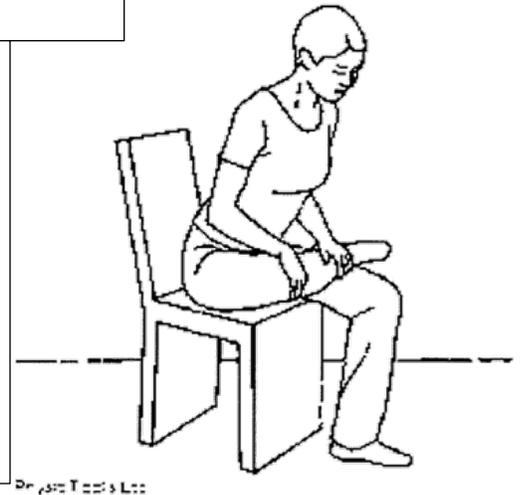
將腳跟拉近臀部，直到大腿前側感覺到伸展，維持 20 秒。
換邊再繼續。



重複兩次
每天做_____回

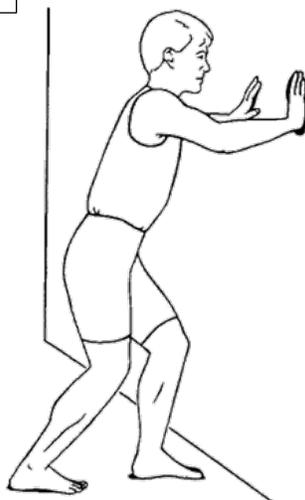
伸展梨狀肌

將一隻腳放在另一側大腿上，彎腰並用雙手緩慢向下壓，維持 10-20 秒。
換邊再繼續。



伸展小腿 - 比目魚肌

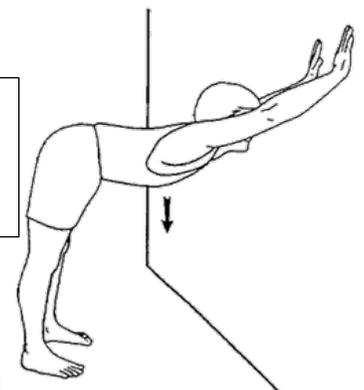
後腿微彎且腳跟著地，身體向前傾，直到小腿後側感覺到伸展，維持 20 秒。
換邊再繼續。



重複兩次
每天做_____回

伸展肩部肌肉

雙手扶在牆上或欄杆上，雙腳打開與肩同寬，將胸部往下壓。維持 20 秒。



重複兩次
每天做_____回

伸展肩部後側 - 三角肌/斜方肌

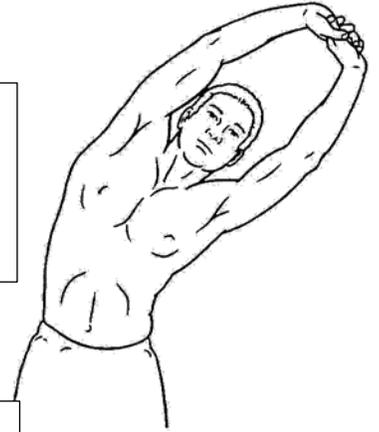
將左手臂往右側拉，直到感覺到伸展，同時頭轉向左側，維持 20 秒。
換邊再繼續。



重複兩次
每天做_____回

背部伸展 - 雙臂 (站姿)

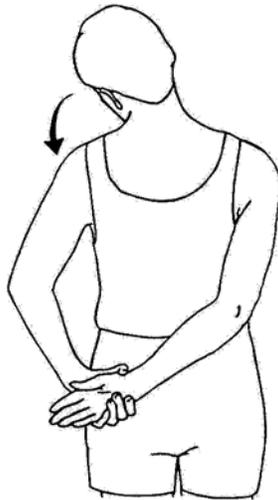
雙手交握，高舉過頭，雙臂向右側彎曲至感覺到伸展，維持 20 秒後放鬆。
換邊再繼續。



每組重複兩次
每天做兩回

頸部伸展運動

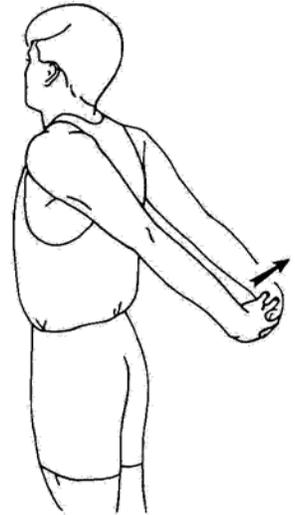
將頭往左傾，同時用左手將右手往下拉，直到感覺到伸展，維持 20 秒。
換邊再繼續。



重複兩次
每天做_____回

手臂伸展 - 二頭肌

雙手放身體後十指交握，雙臂打直並往上抬，直到感覺到伸展，維持 20 秒。



重複兩次
每天做_____回