

二頭肌 - 彎曲運動：站立

前腳跨步將彈力帶固定。掌心向前，呼氣同時彎曲前臂。接著吸氣並恢復原始姿勢。



每組重複 10-15 次。
每回合 3 組。
每週 3-4 回合。

彈力帶胸部推舉運動

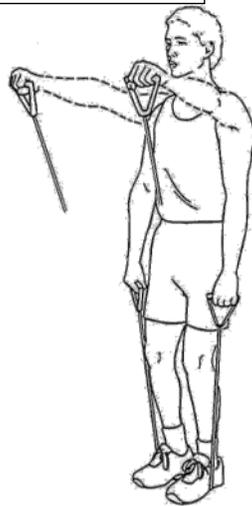
將彈力帶放在背後肩胛之下並用雙手抓住尾端。起始姿勢為手肘彎曲，接著呼氣同時伸直手臂往前推。吸氣並恢復原始姿勢。



每組重複 10-15 次。
每回合 3 組。
每週 3-4 回合。

肩部/上背部 - 抬手臂運動

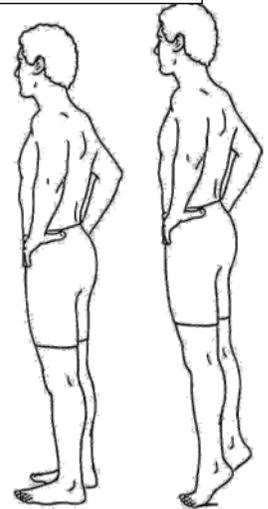
雙腳微微張開，並將彈力帶固定於雙腳下。掌心向下，舉起雙臂直到與地板平行。



每組重複 10-15 次。
每回合 3 組。
每週 3-4 回合。

踝部/足部 - 雙側踮腳運動（站姿）

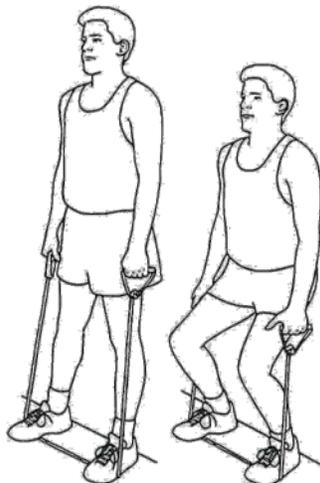
雙手叉腰，雙腳踮腳尖



每組重複 10-15 次。
每回合 3 組。
每天 3-4 回合。

側邊踏步運動

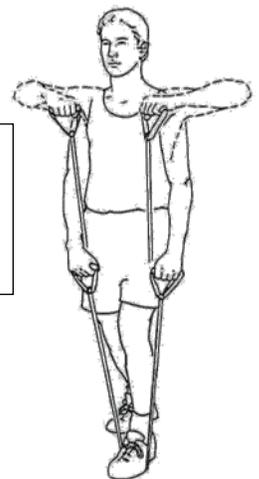
雙腳張開與肩同寬，並將彈力帶固定於雙腳下。向右走 10-15 步，接著向左走 10-15 步。



每回合 3 組。
每週 3-4 回合。

肩部/上背部 - 垂直划船運動

前腳跨步將彈力帶固定。掌心向下，呼氣同時手向上拉且手肘向外移。接著吸氣並恢復原始姿勢。



每組重複 10-15 次。
每回合 3 組。
每週 3 回合。

背部/肩部 划船運動：坐姿並屈身

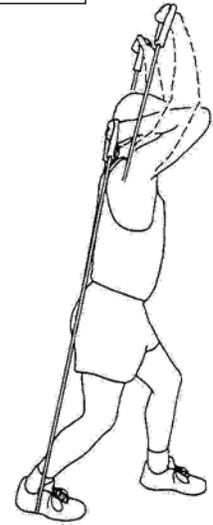
將彈力帶固定在腳下，坐下，身體微微向前傾。掌心向下，呼氣同時手肘向後拉，使肩胛骨往內夾。接著吸氣並恢復原始姿勢。



每組重複_10-15_次。
每回合_3_組。
每週_3-4_回合。

三頭肌 - 推舉運動：站立 - 高舉過頭

腳向後跨步將彈力帶固定，雙手在頭後握住彈力帶。首先拇指向下，接著伸直手臂，並旋轉至手掌向前。



每組重複_10-15_次。
每回合_3_組。
每週_3-4_回合。

股四頭肌 - 深蹲運動（似椅式深蹲）

雙腳張開與肩同寬，並將彈力帶固定於雙腳下。雙手掌心向前置於肩膀高度。深蹲，吸氣且維持背部挺直。接著呼氣並恢復站姿。



每組重複_10-15_次。
每回合_3_組。
每週_3_回合。