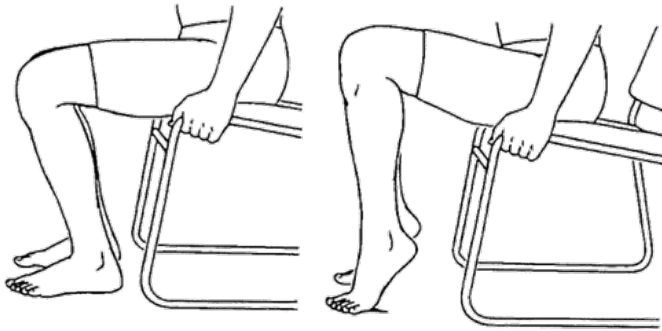


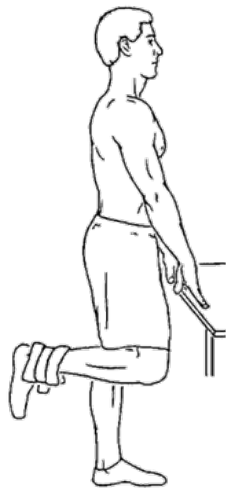
踮腳運動 (坐姿)



腳尖著地，腳跟提起，重複 10-15 下為一組。  
一回合 2-3 組。

屈膝運動 (站姿)

緩慢彎屈膝蓋並呼氣，接著緩慢伸直並吸氣。



重複 10-15 下為一組。  
一回合 2-3 組。

椅式深蹲

起始姿勢為坐姿，雙手抱胸或插腰，雙腳踩穩地面。  
將肚臍往後拉，呼氣並由腳跟出力向上推，臀部夾緊，由坐姿站起且膝蓋完全伸直。之後吸氣並恢復坐姿。

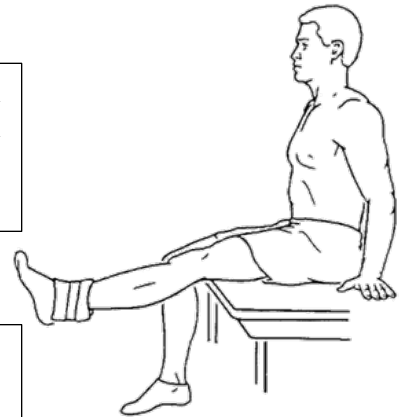


重複 10-15 下為一組。  
一回合 2-3 組。

膝蓋外展運動

膝蓋完全打直，呼氣並維持三秒，之後吸氣並緩慢放下。

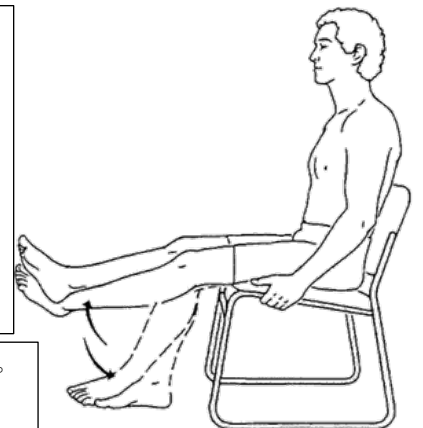
重複 10-15 下為一組。  
一回合 2-3 組。



屈膝運動 (坐姿)

雙腳舉起，將右腳踝跨在左腳踝上，右腳輕輕往下壓至左膝感覺到緊繃，維持三秒後慢慢放下。  
再將右腳移到左腳踝後，慢慢伸直腿往上抬，維持三秒。

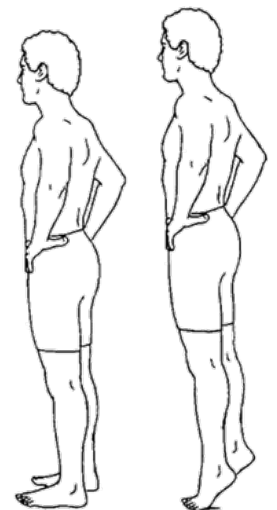
重複 10-15 下為一組。  
一回合 2-3 組。



踮腳運動 (站姿)

雙手叉腰，雙腳踮腳尖

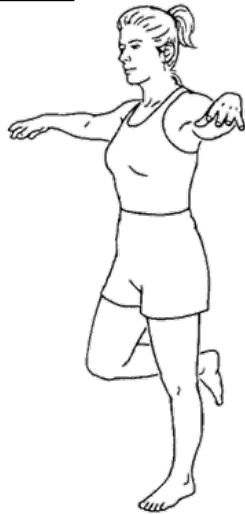
重複 10-15 下為一組。  
一回合 2-3 組。



腳踝/足部 - 平衡運動：單側

初階：睜眼執行平衡運動  
試著以單腳達到平衡。  
維持\_\_\_\_秒。

每組重複\_\_\_\_次。  
每回合\_\_\_\_組。  
每天\_\_\_\_回合。

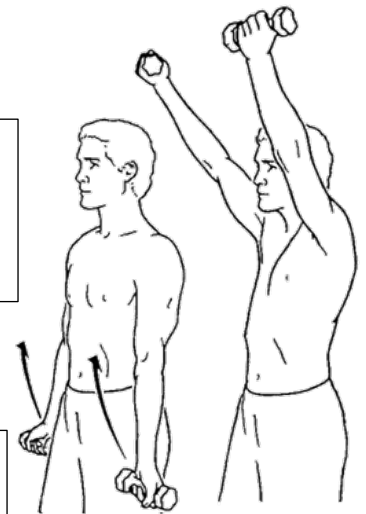


---進階：閉眼執行平衡運動

手臂上舉運動

將手臂往上舉並呼氣，  
維持手肘伸直。接著吸  
氣並回到原始姿勢。

重複 10-15 下為一組。  
一回合 2-3 組。



背部 - 胸腰側彎運動：單臂（站姿）

右手臂高舉過頭並向  
左側彎曲至感覺到伸展，  
維持 10 秒後放鬆。  
換邊再繼續。

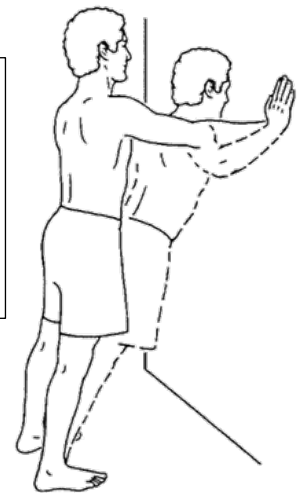


每組重複兩次。  
每回合\_\_\_\_組。  
每天\_\_\_\_回合。

站式俯臥撐

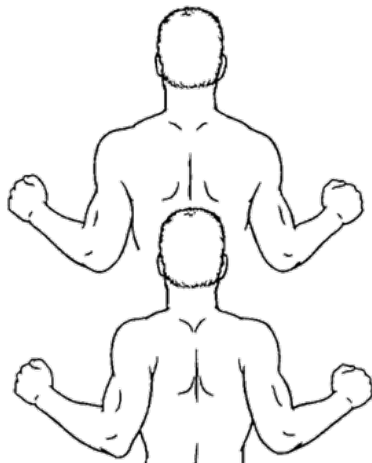
雙手以比肩稍寬的距離撐在  
牆上，雙腳站離牆面約 50  
公分(20 寸)處，緩慢將身體  
往前傾直到鼻子或下巴碰觸  
牆面並吸氣，停住一秒，接  
著緩慢伸直手臂並呼氣。

每組重複\_\_\_\_次。  
每回合\_\_\_\_組。  
每天\_\_\_\_回合。



肩胛骨收縮運動

手肘彎曲 90 度，將  
兩側肩胛骨往中間  
拉，並將雙側手臂往  
外轉，手肘維持彎  
曲，持續 3-5 秒。

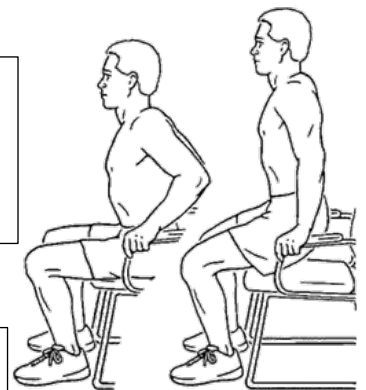


重複 5 下為一組。  
一回合 2-3 組。

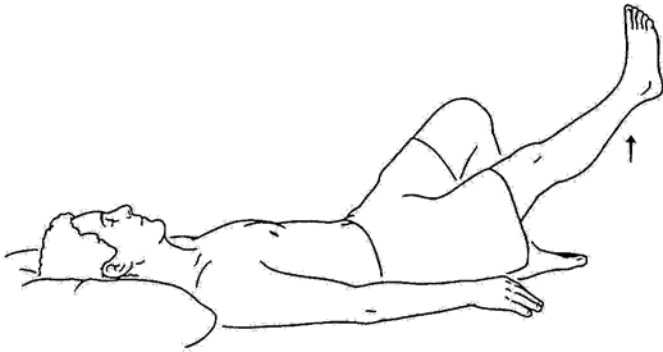
手肘伸直：坐姿站立運動

雙手握住扶手，由椅子  
上撐起身體。需要時可  
用腿部幫忙。之後緩慢  
恢復坐姿。

每組重複\_\_\_\_次。  
每回合\_\_\_\_組。  
每天\_\_\_\_回合。



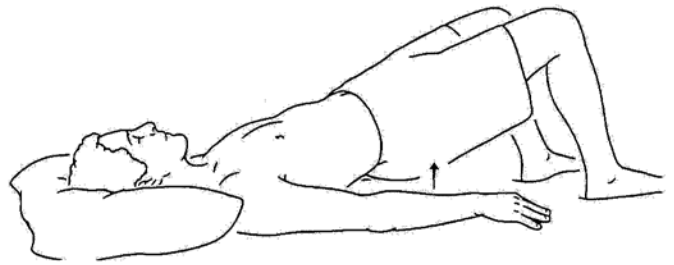
軀幹穩定度 - 直抬腿運動



腹部收緊，緩慢抬起伸直的右腿\_\_\_\_公分。  
換邊再繼續。

每組重複\_\_\_\_次。每回合\_\_\_\_組。每天\_\_\_\_回合。

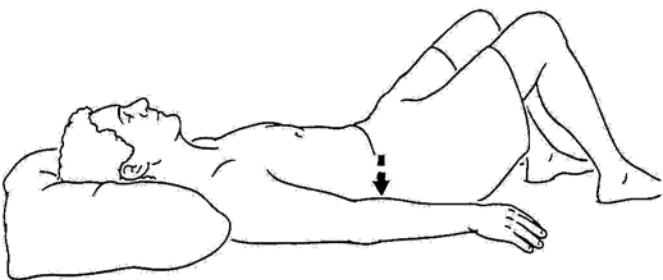
橋式運動



緩慢抬起臀部，維持腹部收緊。

每組重複\_\_\_\_次。每回合\_\_\_\_組。每天\_\_\_\_回合。

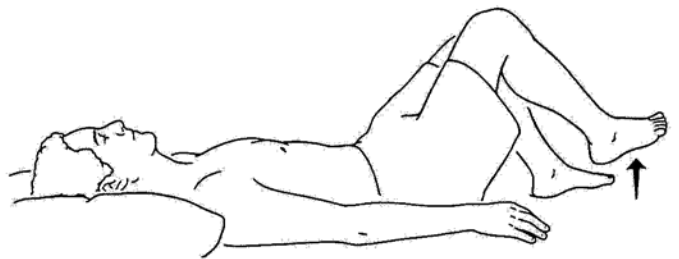
軀幹穩定度 - 腹部等長收縮運動



仰臥且膝蓋彎曲，雙側手肘往下壓的同時收緊腹部，維持5秒。

每組重複\_\_\_\_次。每回合\_\_\_\_組。每天\_\_\_\_回合。

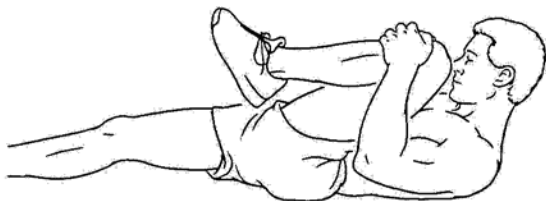
軀幹穩定度 - 彎曲抬腿運動



仰臥且膝蓋彎曲，腹部收緊並緩慢抬起右腳10-20公分(5-10寸)，身體保持施力，維持5秒。換邊再繼續。

每組重複\_\_\_\_次。每回合\_\_\_\_組。每天\_\_\_\_回合。

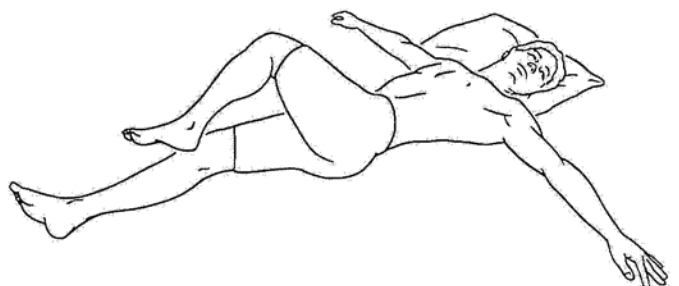
背部 - 抱膝運動：頸部彎曲伸展（仰臥）



將\_\_\_\_膝拉到胸前，抬頭縮下巴。維持\_\_\_\_秒後放鬆。

每組重複\_\_\_\_次。每回合\_\_\_\_組。每天\_\_\_\_回合。

背部 - 腰部旋轉伸展



仰臥並將左膝往胸部拉，緩慢的將彎曲的腿轉向身體另一側，直到下背部/臀部有伸展的感覺。維持10秒。

每組重複2次。每回合\_\_\_\_組。每天\_\_\_\_回合。