



下肢伸展運動

伸展小腿



雙手按於牆上，後腳伸直，腳跟
不離地，徐徐地把身體向前傾

伸展足底筋膜



坐在地上，曲膝及足踝上屈，用手
把所有腳趾拉向自己

伸展股四頭肌



站立並按牆，左手拉住左足踝，
保持大腿垂直

伸展大腿外側



要牽拉的腳向後伸，前腿可微彎，
然後把盆骨往牽拉側外推

伸展大腿內側



側弓箭步，牽拉大腿內側

伸展腿後腓肌



平臥雙手抱膝，徐徐地伸直膝關節