



# 下肢彈力帶(一) 居家肌力訓練單



## ☐ 髖外展肌訓練



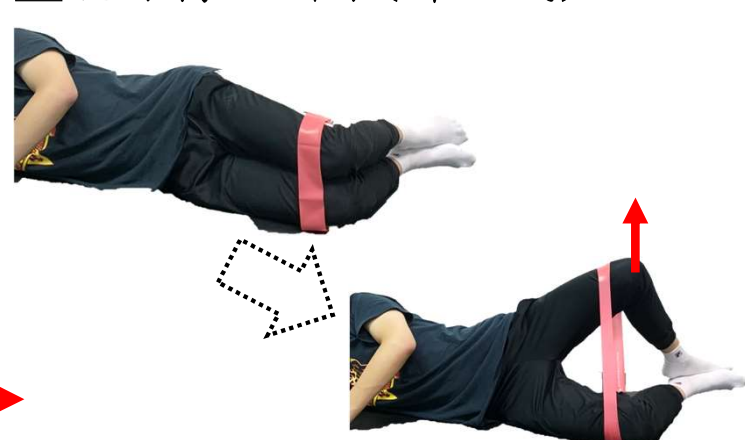
彈力帶固定於小腿，訓練腳向外側抬起

## ☐ 髖外轉肌訓練



彈力帶固定於大腿，雙膝向外打開

## ☐ 髖外轉肌訓練(蚌殼式)



側躺，膝微彎，訓練膝向上抬高

## ☐ 髖外展肌訓練



彈力帶綁在腳踝上方和前方對側

## ☐ 單腳穩定度訓練



單腳站，離地腳可向前、左、右

## ☐ 髖外展肌訓練



仰躺，彈力帶固定於小腿

※每次維持10秒，休息10秒，共做5分鐘，每日2-3回。  
※運動期間若感到不適，請降低強度、頻率或停止進行!!



## 下肢彈力帶(二) 居家肌力訓練單



### ☐ 髖伸直肌訓練



彈力帶固定於訓練腳腳踝和同側前方

### ☐ 髖伸直肌訓練



趴姿，彈力帶固定於雙膝上

### ☐ 髖內收肌訓練



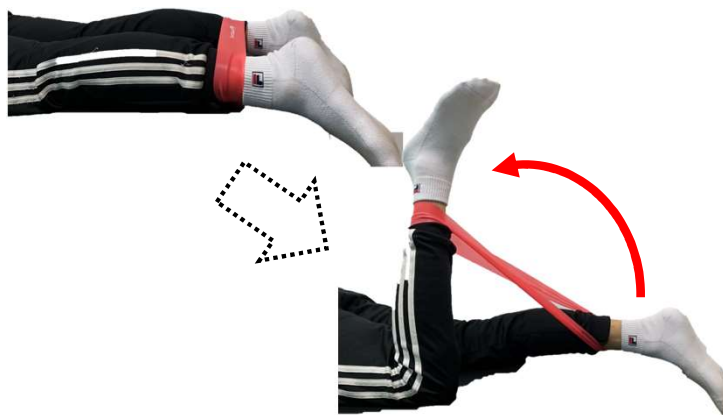
訓練腳向對側腳前拉

### ☐ 股四頭肌(膝伸直)訓練



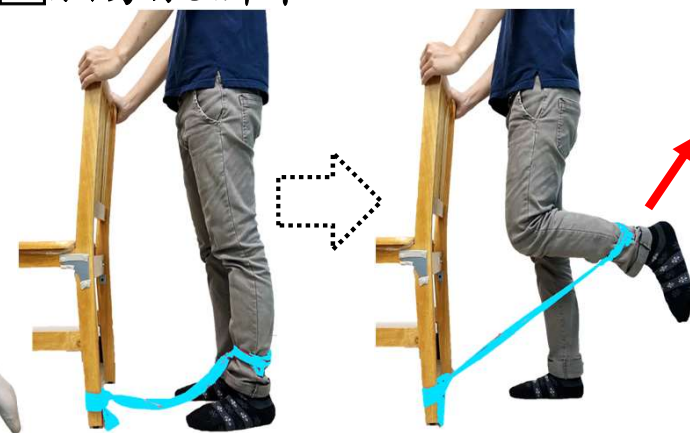
大腿固定不動，膝伸直

### ☐ 脛旁肌訓練



趴姿，彈力帶固定於雙腳踝上

### ☐ 脛旁肌訓練



扶物單腳抬起

※每次維持10秒，休息10秒，共做5分鐘，每日2-3回。  
※運動期間若感到不適，請降低強度、頻率或停止進行!!