



改善腰骨不適 居家運動建議



每次拉10秒，共做5分鐘，每日2-3回

☐單/雙腳屈膝抱胸



膝蓋盡量靠近胸腹部

☐膝蓋左右扭轉(雙腳貼床)



雙肩貼平床面，旋轉時雙膝蓋要等高

☐十字扭轉



大腿若太緊，膝蓋可微彎

每次10秒，每回15-20次，每日2回

☐橋式



※腰椎滑脫禁止

☐下腹部肌力訓練



膝蓋微伸直可增加難度

☐貓式



跪姿雙手撐地，腹部拱起

※運動期間若感到不適，請降低強度、頻率或停止進行!!