



# 膝關節勇健 居家運動建議



每次拉10秒，共做5分鐘，每日2-3回

## 腿後肌伸展



胸部靠近膝蓋/毛巾置腳底帶往上拉起

## 大腿內側伸展



坐於椅子，腳側向伸展膝蓋下壓

## 股四頭肌伸展(金雞獨立)



單腳站，勾起之大腿後拉

每次10秒，每回15-20次，每日2回

## 膝蓋伸直



坐於椅子上小腿抬高

## 大腿後肌肌力訓練



大腿位置和站立腳平行，姿勢勿前傾

## 大腿內側肌力訓練



坐姿雙腳夾球

※運動期間若感到不適，請降低強度、頻率或停止進行!!