



髖關節勇健 居家運動建議



每次拉10秒，共做5分鐘，每日2-3回

☐ 髖屈肌伸展



前腳跨坐椅子上，後腳盡量往後伸展

☐ 髖伸肌伸展



膝蓋盡量靠近胸腹部

☐ 梨狀肌伸展



1. 翹二郎腿 2. 身體前傾

每次10秒，每回15-20次，每日2回

☐ 髖屈肌肌力訓練



上半身放輕鬆，膝蓋伸直抬起腳

☐ 髖伸肌肌力訓練



雙手必須扶著具穩固的物體或家具

☐ 大腿內側肌力訓練



坐姿夾球

※運動期間若感到不適，請降低強度、頻率或停止進行!!