

訓練大腿肌肉力量運動

一、股四頭肌等長運動

平躺仰臥，將雙腳放在床上，膝下墊一塊毛巾，出力將膝蓋往下壓，感覺大腿前面肌肉(即股四頭肌)鼓起來，用力收縮大腿 5 秒鐘後放鬆，反覆做 10 至 25 次。



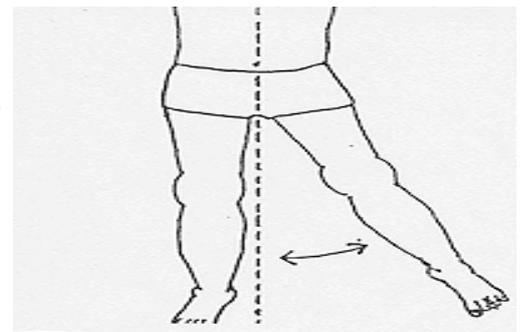
二、小腿伸直運動

膝蓋下方墊枕頭或毛巾，使膝蓋彎曲約 30 度，再將膝蓋用力伸直，每次維持 5-6 秒鐘，反覆做 10 至 25 次。



三、外展及內收運動

先平躺仰臥，將雙腿向兩側張開，再合起來，也可一次只練習一隻腳，每次維持 5-6 秒鐘，反覆做 10 至 25 次。



四、直腿抬高運動

先平躺仰臥，將一側膝蓋彎曲，另一側膝蓋伸直，抬高約 30 度，並將腳趾往身體方向彎，維持 5-6 秒鐘，反覆做 10 至 25 次。

