|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| http://www.cthyh.org.tw/healtheducation/article/rehab/image/reh03-1.jpg | 1 手腕屈曲；右手手肘打直，手心向下，左手握住右手的手指，然後將右手的手心扳向自己。 | http://www.cthyh.org.tw/healtheducation/article/rehab/image/reh03-2.jpg | 2 手腕伸直；右手手肘打直，手心向下，左手握住右手的手指，然後將右手的手心扳向前。 |
| http://www.cthyh.org.tw/healtheducation/article/rehab/image/reh03-3.jpg | 3 肩膀後側肌肉；右手放在左肩上，然後左手的手肘將右手手肘固定住，最後再將右手伸直。 | http://www.cthyh.org.tw/healtheducation/article/rehab/image/reh03-4.jpg | 4 彎腰；雙手扶住右側膝蓋沿小腿往下伸，最後可以摸到地面。 |
| http://www.cthyh.org.tw/healtheducation/article/rehab/image/reh03-5.jpg | 5 腳踝背屈；腳踝往上抬起，如此可以協助小腿後側肌群伸展。 | http://www.cthyh.org.tw/healtheducation/article/rehab/image/reh03-6.jpg | 6 肩膀側彎；正視前方，右手扶椅面，左手摸右側的頭，將頭往左側彎。 |
| |  |  | | --- | --- | | http://www.cthyh.org.tw/healtheducation/article/rehab/image/reh03-71.jpghttp://www.cthyh.org.tw/healtheducation/article/rehab/image/reh03-72.jpghttp://www.cthyh.org.tw/healtheducation/article/rehab/image/reh03-73.jpg | 7 肩膀往前側彎；正視前方，右手扶椅面，左手摸右側的頭，將頭往左前側彎。 | | | | |