肩關節菜單

動作名稱：左手鐘擺運動前後

敘述：身體微向前傾，右手抓住椅背或扶住桌緣。上身微彎，雙腳分開一前一後，穩固身體，左手自然下垂輕輕握拳，左手臂做前後運動。來回重複做10次。

時間：10次

組數：1組

順序：1

<https://forum.babyhome.com.tw/article/4957494>

動作名稱：右手鐘擺運動前後

敘述：身體微向前傾，左手抓住椅背或扶住桌緣。上身微彎，雙腳分開一前一後，穩固身體，右手自然下垂輕輕握拳，右手臂做前後運動。來回重複做10次。

時間：10次

組數：1組

順序：2

<https://forum.babyhome.com.tw/article/4957494>

動作名稱：左手拉伸運動

敘述：在可移動範圍內，左手往對側的肩膀後伸，用右手壓住左手肘，並往後方帶，停留30秒，共做三組。

時間：30秒

組數：3組

順序：3

<https://www.youtube.com/watch?v=6NcdyoYtkQs> (7：39)

動作名稱：右手拉伸運動

敘述：在可移動範圍內，右手往對側的肩膀後伸，用左手壓住右手肘，並往後方帶，停留30秒，共做三組。

時間：30秒

組數：3組

順序：4

<https://www.youtube.com/watch?v=6NcdyoYtkQs> (7：39)

動作名稱：肩前運動

敘述：將雙手交叉放置於後腦，雙手肘部伸展到底，維持10秒，共做三組。

時間：10秒

組數：3組

順序：5

<https://heho.com.tw/archives/14586>

手肘關節菜單

動作名稱：左手左右搖擺

敘述：右手放在左手肘下方，左手手肘左右來回擺動，重複做10次。

時間：10次

組數：1組

順序：1

<https://www.youtube.com/watch?v=jR6Bxaml5fc> (0：47)

動作名稱：右手左右搖擺

敘述：左手放在右手肘下方，右手手肘左右來回擺動，重複做10次。

時間：10次

組數：1組

順序：2

<https://www.youtube.com/watch?v=jR6Bxaml5fc> (0：47)

動作名稱：左手前後搖擺

敘述：右手放在左手肘下方，左手手肘前後來回擺動，重複做10次。

時間：10次

組數：1組

順序：3

<https://www.youtube.com/watch?v=jR6Bxaml5fc> (1：25)

動作名稱：右手前後搖擺

敘述：左手放在右手肘下方，右手手肘前後來回擺動，重複做10次。

時間：10次

組數：1組

順序：4

<https://www.youtube.com/watch?v=jR6Bxaml5fc> (1：25)

髖關節菜單

動作名稱：左腳單膝跪地

敘述：雙腿併攏站立，左腿向前踏步，讓臀部和膝蓋彎曲呈90度。收緊臀部，讓骨盆稍微向下傾斜。把臀部向前推，但身體不要向後傾斜入脊椎（臀部前部和大腿下方會有被伸展的感覺）。維持60，慢慢呼吸放鬆。

時間：60秒

組數：1組

順序：1

<https://www.vogue.com.tw/beauty/article/%E4%B8%8A%E7%8F%AD%E6%97%8F-%E4%B9%85%E5%9D%90-%E8%87%80%E9%83%A8%E4%BC%B8%E5%B1%95%E6%93%8D>

動作名稱：右腳單膝跪地

敘述：雙腿併攏站立，右腿向前踏步，讓臀部和膝蓋彎曲呈90度。收緊臀部，讓骨盆稍微向下傾斜。把臀部向前推，但身體不要向後傾斜入脊椎（臀部前部和大腿下方會有被伸展的感覺）。維持60，慢慢呼吸放鬆。

時間：60秒

組數：1組

順序：2

<https://www.vogue.com.tw/beauty/article/%E4%B8%8A%E7%8F%AD%E6%97%8F-%E4%B9%85%E5%9D%90-%E8%87%80%E9%83%A8%E4%BC%B8%E5%B1%95%E6%93%8D>

動作名稱：單腳站立拉伸左腳腳背

敘述：站立時臀部微縮，把骨盆調整到身體正下方。左腳膝蓋向後彎曲，左手握住左腳踝，慢慢往後拉伸至臀部。慢慢呼吸放鬆，維持60秒。

時間：60秒

組數：1組

順序：3

<https://www.vogue.com.tw/beauty/article/%E4%B8%8A%E7%8F%AD%E6%97%8F-%E4%B9%85%E5%9D%90-%E8%87%80%E9%83%A8%E4%BC%B8%E5%B1%95%E6%93%8D>

動作名稱：單腳站立拉伸右腳腳背

敘述：站立時臀部微縮，把骨盆調整到身體正下方。右腳膝蓋向後彎曲，右手握住右腳踝，慢慢往後拉伸至臀部。慢慢呼吸放鬆，維持60秒。

時間：60秒

組數：1組

順序：4

<https://www.vogue.com.tw/beauty/article/%E4%B8%8A%E7%8F%AD%E6%97%8F-%E4%B9%85%E5%9D%90-%E8%87%80%E9%83%A8%E4%BC%B8%E5%B1%95%E6%93%8D>

動作名稱：左腳椅子式弓箭步

敘述：雙腳併攏站立，將左腳抬起，往前跨進椅背，形成類似弓箭步的姿勢。站著的腳自然地微彎。維持20秒，重複此動作3組

時間：20秒

組數：3組

順序：5

<https://www.vogue.com.tw/beauty/article/%E4%B8%8A%E7%8F%AD%E6%97%8F-%E4%B9%85%E5%9D%90-%E8%87%80%E9%83%A8%E4%BC%B8%E5%B1%95%E6%93%8D>

動作名稱：右腳椅子式弓箭步

敘述：雙腳併攏站立，將右腳抬起，往前跨進椅背，形成類似弓箭步的姿勢。站著的腳自然地微彎。維持20秒，重複此動作3組。

時間：20秒

組數：1組

順序：6

<https://www.vogue.com.tw/beauty/article/%E4%B8%8A%E7%8F%AD%E6%97%8F-%E4%B9%85%E5%9D%90-%E8%87%80%E9%83%A8%E4%BC%B8%E5%B1%95%E6%93%8D>

膝關節菜單

動作名稱：左腳直腿後抬

敘述：身體站直，兩腳距離約與肩同寬。雙手扶著椅背，收縮臀部肌肉，左腳打直往後側抬起。連續做8次。

時間：8次

組數：1組

順序：1

<https://pansci.asia/archives/340841>

動作名稱：右腳直腿後抬

敘述：身體站直，兩腳距離約與肩同寬。雙手扶著椅背，收縮臀部肌肉，右腳打直往後側抬起。連續做8次。

時間：8次

組數：1組

順序：2

<https://pansci.asia/archives/340841>

動作名稱：左腳直腿前抬

敘述：身體站直，兩腳距離約與肩同寬。右手扶著椅背，左腳打直往前側抬起，記得要感覺大腿前側的收縮，而不是讓腳晃過來晃過去。連續做8次。

時間：8次

組數：1組

順序：3

<https://pansci.asia/archives/340841>

動作名稱：右腳直腿前抬

敘述：身體站直，兩腳距離約與肩同寬。左手扶著椅背，右腳打直往前側抬起，記得要感覺大腿前側的收縮，而不是讓腳晃過來晃過去。連續做8次。

時間：8次

組數：1組

順序：4

<https://pansci.asia/archives/340841>

動作名稱：左腳直腿外展

敘述：身體站直，兩腳距離約與肩同寬。右手扶著椅背，左腳打直往外側抬起，做外展的動作。感受髖部附近的肌肉收緊。連續做8次。

時間：8次

組數：1組

順序：5

<https://pansci.asia/archives/340841>

動作名稱：右腳直腿外展

敘述：身體站直，兩腳距離約與肩同寬。左手扶著椅背，右腳打直往外側抬起，做外展的動作。感受髖部附近的肌肉收緊。連續做8次。

時間：8次

組數：1組

順序：6

<https://pansci.asia/archives/340841>