1. 直腿抬高運動

Step1:平躺，雙手放胸前，兩腿保持膝關節伸直

Step2:慢慢抬高右腿，放在高處停留10秒後放下

Step3:重複10次，然後換左腿，也是十次

1. 膕繩肌伸展:  
   step1: 做於床上，上半身挺直，雙腳併攏平放

Step2: 身體往前彎，雙膝勿彎，雙手盡量向腳趾伸直，感受大腿肌的拉申

Step3:維持上述動作10秒，重複10次

1. 終端伸直運動

Step1:平躺於床上，右腿膝蓋彎曲，下方放一個捲緊的浴巾或枕頭

Step2:慢慢抬起右小腿至膝關節完全伸直，維持伸直姿態10秒，恢復原來姿勢

Step3: 重複10下，再換左腿重複動作

1. 彎膝運動

Step1: 趴在床上，兩腿打直平貼床面，雙手交疊置於臉部下方

Step2: 右小腿慢慢往上抬高，直到與大腿形成90度，維持10秒後再慢慢放下

Step3:重複10下，然後換左小腿

1. 墊腳尖運動

Step1:站立，雙腳腳掌前半部置於3公分高的物件上

Step2:換換將腳後跟離地，並盡量舉高，在最高處10秒後再緩緩放下

Step3:重複10下

<https://today.line.me/tw/v2/article/7qVjOm>

https://www.ttvc.com.tw/a-1033.html