1.單膝跪地

雙腿併攏站立，一腿向前踏步，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至90秒，慢慢呼吸放鬆。

2.單腳站立拉伸腳背

站立時臀部微縮，把骨盆調整到身體正下方。 膝蓋向後彎曲，一隻手握住腳踝，慢慢往後拉伸至臀部。 維持60至90秒，慢慢呼吸放鬆。 換腳重複剛剛的動作。

3. 椅子式弓箭步

雙腳併攏站立，將一隻腳抬起，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至30秒，兩隻腳各重複此動作3次。

4. 側躺伸展

讓右邊身體側躺下來，兩腿伸直。 抓住左邊腳踝，讓左腳膝蓋向後彎曲以伸展臀部（臀部和大腿會有出力的感覺）。 維持20至30秒，兩隻腳各重複此動作3次。

5. 橋式

仰臥屈膝，腳板平踩地面，雙手放於身體兩側，掌心朝下，雙腳分開與髖同寬。 腳掌內側下壓抬起臀部，直到臀部、膝蓋、肩膀高度成一直線。注意背部不要過度抬高，以免弄傷頸椎。 維持20至25秒，一共做3組。

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