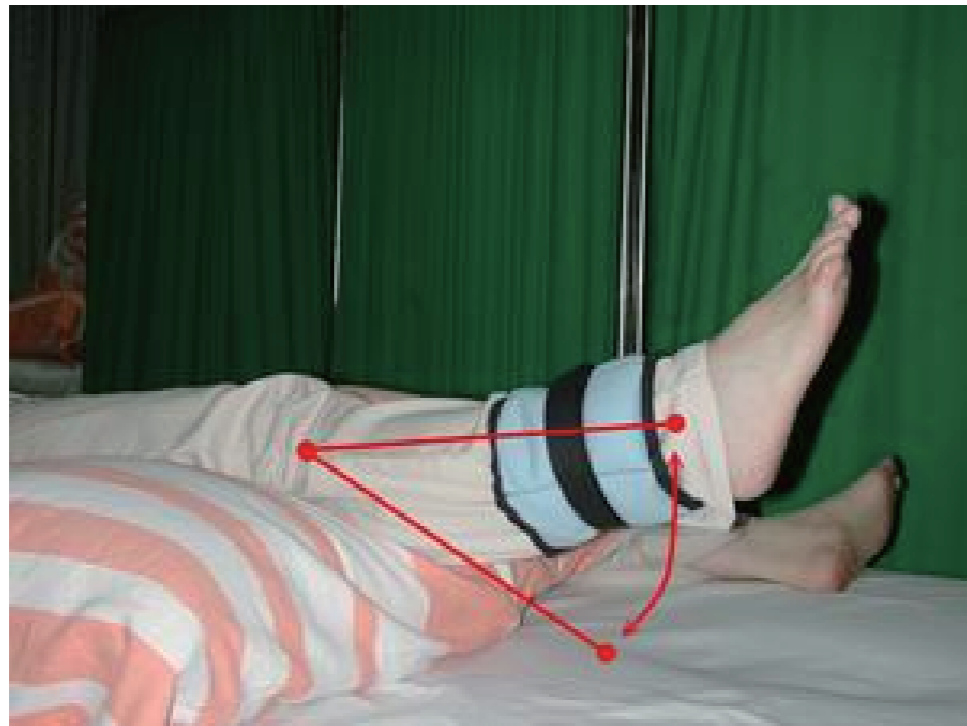




## 1. 抬腿運動

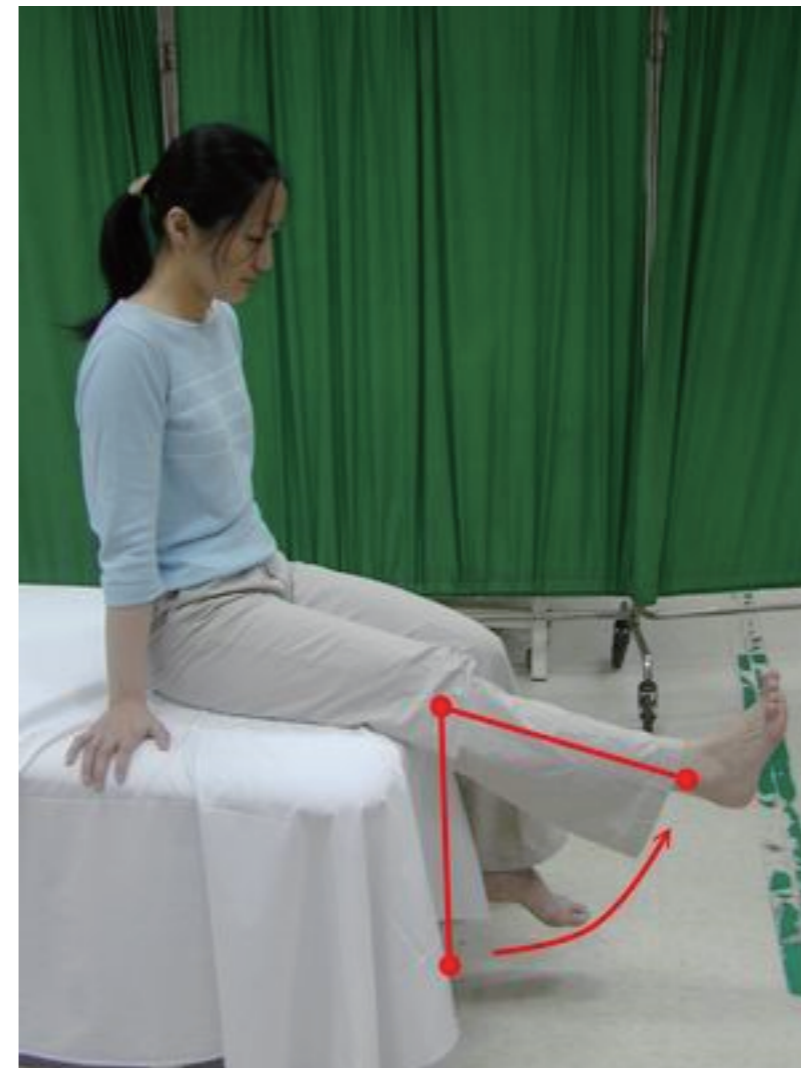
如圖一，平躺，做運動側的膝蓋下放一毛巾捲使膝蓋彎曲至30度左右，腳用力伸直將小腿抬高，停住10秒再放下，由一天10下開始，依運動者能力逐漸增加次數，直至100下為止。



圖一

## 2. 拉筋運動

如圖二，坐姿，小腿舉起後，將腳板連同腳趾翹起，停住10秒後再放下，這樣的運動可一天早晚各做20下。



圖二