

大腿股四頭肌訓練

一、大腿股四頭肌收縮運動

平躺後腿部伸直膝蓋下壓緊貼床鋪，足背弓起，使大腿前側肌肉緊繃，維持5秒鐘後放鬆。每次做20次，休息2至3分鐘後，可重覆3至5遍，每日可做100至200次



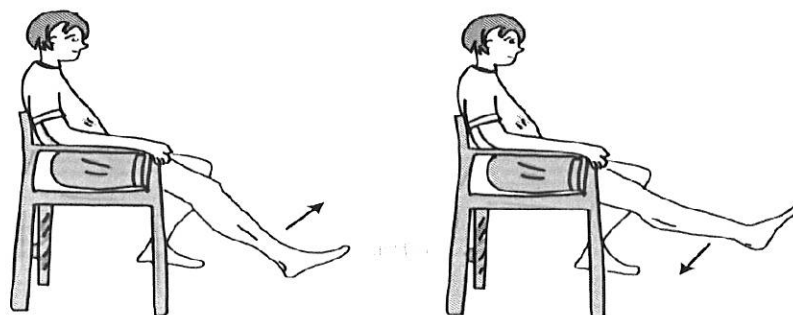
二、直抬腿運動

平躺後，單腳腳板翹起往身體方向，然後膝蓋伸直整隻腳向上抬高，大腿前側肌肉用力收縮，維持5秒鐘，再放鬆緩緩放下。每次可做20次，休息2至3分鐘後，重覆3至5遍，每日可做100至200次。



三、坐姿膝伸直運動

坐於堅固的床緣（或椅子），大腿前側肌肉用力，使膝蓋伸直，加強大腿肌肉訓練。每次可做20次，休息2至3分鐘後，重覆3至5遍。



四、半蹲運動

維持單腳站姿，然後慢慢蹲下，維持5秒鐘，再緩緩站起伸直。每次可做20次，休息2至3分鐘後，重覆3至5遍。



* 以上的復健運動訓練，用力時需吐氣，放鬆時吸氣，避免閉氣，建議每日固定時間進行，以免遺忘。運動訓練次數及內容由少至多、由單項至多項循序漸進，天天做才有效。當出現大腿酸痛症狀超過24小時，建議暫時減少運動量或停止執行復健訓練。