擡臂拍球 <https://youtu.be/s6SWi8bzuoc>

手臂肌力訓練 <https://youtu.be/2My3CqzEDM0>

插棒練習 <https://youtu.be/C-aK9ngxAHk>

抓握練習 <https://youtu.be/BV2hjYAZ_Ig>

掃地練習 <https://youtu.be/M37VhF0WTYc>

收衣夾練習 <https://youtu.be/vJwMpK2WDsg>

收襪子練習 <https://youtu.be/1XNjbLHBJOI>

伸展背部 <https://youtu.be/x2wRlzsAZCY>

上臂被動關節運動 <https://youtu.be/qPXRGvBaq-A>

下肢被動關節運動 <https://youtu.be/fmcnIAnnQSo>

驅幹伸展運動 <https://youtu.be/VwMt-UOQPLk>

腿部拉筋 <https://youtu.be/5ZBkWYgNCOU>