

上臂被動關節運動

<https://youtu.be/qPXRgvBaq-A>

下肢被動關節運動

<https://youtu.be/fmcnlAnnQSo>

小狗趴

<https://youtu.be/5Wo-FzFaok>

手掌拉筋

<https://youtu.be/zg91RetdVtQ>

伸展背部

<https://youtu.be/x2wRlzsAZCY>

側身坐

<https://youtu.be/WgC8H0tywRE>

側身轉體

<https://youtu.be/VwMt-UOQPLk>

綁副木手拉筋

<https://youtu.be/p6owlbGZ7Oo>

腿部拉筋 1

<https://youtu.be/CRw0OEi8TS0>

腿部拉筋 2

<https://youtu.be/5ZBkWYgNCOU>

盤坐

<https://youtu.be/utsmQX13Dlc>

膝蓋運動

<https://youtu.be/ILXDdj7bGXk>

腳掌伸展運動

https://youtu.be/uLA_F8sEj5g