

给希望能穿脱裤子、内裤的人

J

为了能够穿脱裤子，需要保持适当的姿势。首先进行独立起床练习，然后进行独立保持平衡坐姿练习，接下来抓着床等进行站立练习，这样按顺序进行就好。

1 增加脚部力量体操（左右各5次）

为了支撑体重



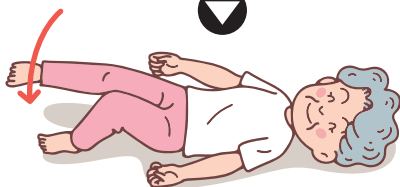
双膝竖起



右脚悬空伸出
并保持5秒静止



悬空状态下，右腿分开约30度



慢慢收回



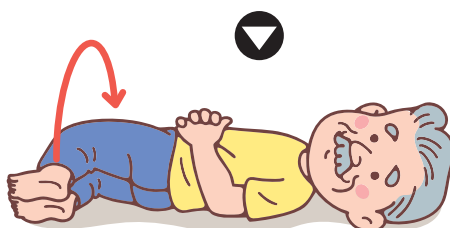
另一侧重复同样动作

2 平躺姿势 (左右各3次)

为了能起身



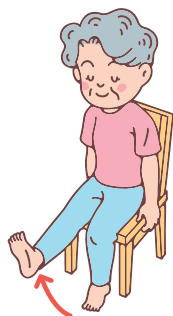
竖起两膝



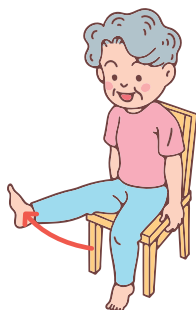
放倒使膝盖多到地板
保持15秒
另一侧同样动作

3 伸膝盖分腿体操 (左右各5次)

为了支撑体重加强膝盖力量



竖起脚尖
水平抬起一只脚



慢慢向旁边水平移动
*深坐在椅子上, 手抓椅面



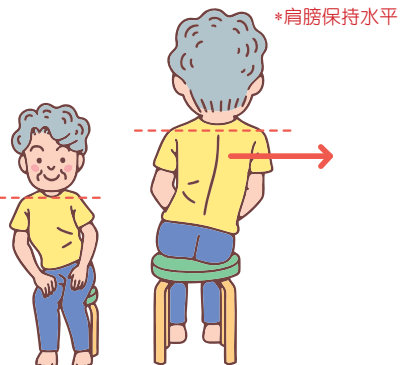
慢慢还原
另一侧同样动作

4 身体重心移动 (左右各5次)

为了能够坐着穿脱裤子



一侧的屁股稍微抬起



*身体重心向抬起的一侧屁股的反方向移动

*肩膀保持水平