

髋部锻炼

股骨大转子综合征的拉伸与强化练习

侧卧抬腿练习



侧卧，将需拉伸的腿抬起。保持腿部伸直抬起约30-40厘米。保持5秒。

执行：

- 10次重复
- 每天3组

目标：

- 强化臀外展肌，尤其是阔筋膜张肌。
- 改善骨盆和髋关节稳定性。

桥式抬腿练习



仰卧。双臂平放于身体两侧，膝盖弯曲，脚掌支撑地面。吸气后呼气，同时抬起骨盆，使大腿与身体对齐。抬起一条腿，保持膝盖伸直。保持5秒，然后恢复初始姿势，换另一条腿重复。

执行：

- 10次重复
- 每天1组

目标：

- 强化核心肌群、大臀肌和中臀肌，以及股二头肌。
- 改善脊柱姿势。
- 提升骨盆稳定性。

俯卧抬臂抬腿练习



俯卧。腹部下方放软滚筒。双臂伸直于头顶。吸气后呼气，同时抬起一侧的手臂和对侧腿，保持伸直。保持5秒，然后换另一侧重复。

执行：

- 10次重复
- 每天1组

目标：

- 强化后链肌群：竖脊肌、臀肌、股二头肌。
- 强化中下斜方肌和后束三角肌。
- 改善姿势。
- 核心后侧稳定性。
- 缓解腰部疼痛。

四足位抬臂抬腿练习



四足位。背部挺直，颈部保持对齐。吸气后呼气，同时抬起一侧手臂和对侧腿。保持5秒，然后恢复初始姿势，换另一侧重复。

执行：

- 10次重复
- 每天1组

目标：

- 强化核心肌群、大臀肌和中臀肌、股二头肌及竖脊肌。
- 改善协调性和平衡。
- 促进对侧肌群激活。

球上深蹲练习



背靠墙站立。双膝间夹球。屈膝、屈髋下蹲，同时用膝盖夹紧球。保持5秒。

执行：

- 10次重复
- 每天3组

目标：

- 强化股四头肌、臀肌、股二头肌及内收肌，稳定核心。
- 改善姿势控制。

提踵练习



站立，面对墙面，双手支撑墙面。踮起脚跟，不弯曲膝盖。保持5秒。

执行：

- 10次重复
- 每天3组

目标：

- 强化腓肠肌和比目鱼肌。

预约 [JORDI JIMÉNEZ 医生](#)。他将在帕尔马·德·马洛卡为您服务，帮助您恢复生活质量。