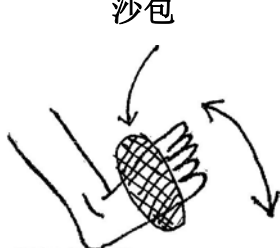
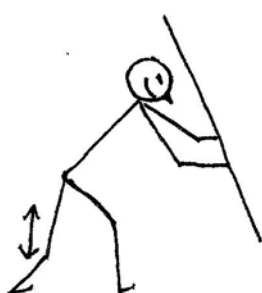
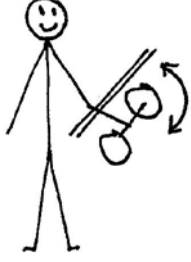
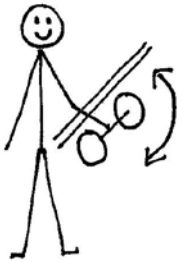
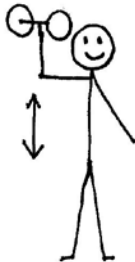
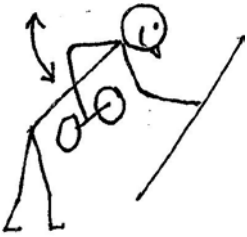
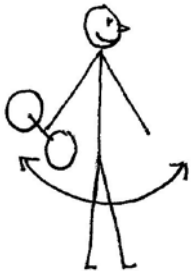
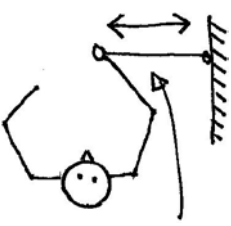


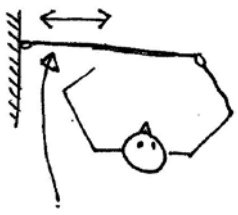
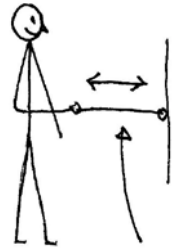
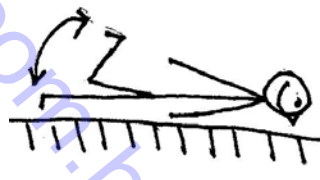
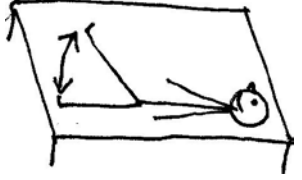
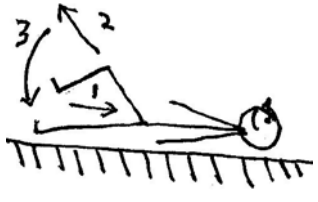
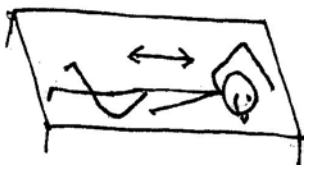
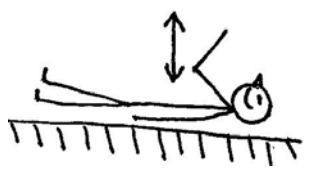
中风康复 100 式 - 非卖品 (第五次修订本 - 2007 年 6 月 25 日)

网页: www.autosoft.com.hk/stroke 版权所有 未经书面许可 不准作商业用途 By: 卢敏锐先生 (Andy Lo)

中(52 式)

A10 〈中〉 手臂: 向后打圈 	A11 〈中〉 单足站立 	A12 〈中〉 拉绳: 臂/肩拉筋 	A16 〈中〉 脚掌: 上/下(2) 沙包 
B02 〈中〉 后提小腿 	B04 〈中〉 后提大腿: 直腿 	B05 〈中〉 前提大腿: 直腿 	B06 〈中〉 斜体掌上压 
B07 〈中〉 小腿拉筋 	B08 〈中〉 锻炼小腿: 脚□离地 	B08A 〈中〉 单腿蹲下 	B09 〈中〉 脚掌: 上/下(1) 
B10 〈中〉 脚□: 上/下(1) 	B11 〈中〉 半足站立 	B12 〈中〉 前后踏步 	B15A 〈中〉 踢球 

B15B 〈中〉 上楼梯 	B15C 〈中〉 落楼梯 	B16 〈中〉 坐下提膝 	B16A 〈中〉 脚掌：上/下(2) 
B16B 〈中〉 脚□：上/下(2) 	B17 〈中〉 坐下提小腿 	C01 〈中〉 锻炼上臂 	C02 〈中〉 锻炼手腕：手掌向上 
C03 〈中〉 锻炼手腕：手掌向下 	C04 〈中〉 锻炼手腕：左右转动 	C05 〈中〉 举起重物 	C06 〈中〉 提臂 
C07 〈中〉 提肩 	C08 〈中〉 向后提重物 	C09 〈中〉 横向提重物(向前) 	C10 〈中〉 手臂前后摆动：直手 
C10A 〈中〉 提起重物 	C11 〈中〉 向前提臂：直手 	C13 〈中〉 向后提臂：直手 	C16 〈中〉 向内拉动  Thera-Band

C17 〈中〉 向外拉动  Thera-Band	C18 〈中〉 向后拉动  Thera-Band	C19 〈中〉 向下拉动  Thera-Band	C20 〈中〉 向上拉动 Thera-Band 
C23 〈中〉 向上抛球 	C24 〈中〉 向前掷球 	C24A 〈中〉 接球 	C24B 〈中〉 拍球 
C25 〈中〉 锻炼握力及手指活动 乒乓球 	C26 〈中〉 执笔写字 	D06 〈中〉 俯身后提小腿 	D09 〈中〉 上提大腿：直腿 
D10 〈中〉 提腿三步曲 	D11 〈中〉 侧身拉腰 	D12 〈中〉 向上伸手 	D13 〈中〉 向上提手：直手 