

運動處方【柔軟度訓練】

依據教育部體適能檢測結果，我們設定下列三種等級的柔軟度訓練處方。

部位	項目	請加強(0-20%)	普通(21-80%)	優良(81-99%)
腿後	動作型式	<p>坐姿體前彎：直腿，將身體前壓使手觸摸小腿。</p> <p>改良式坐姿體前彎：抱腿屈膝，胸、腿相碰，將身體前壓使腿盡量伸直。</p> <p>單側坐姿體前彎：一腳屈膝側放，另一腳直腿，將身體前壓使手觸摸小腿。</p>		
	時間強度	15秒 ×10次	20秒 ×7次	30秒 ×5次
	訓練頻率	3回/天	2回/天	1回/天
腿前	動作型式	<p>站立屈膝：</p> <p>跪式：雙膝跪地，小腿貼地，上身後仰。</p> <p>單邊跪式：單膝跪地，小腿貼地，另一腿伸直，上身後仰。</p>		
	時間強度	15秒 ×10次	20秒 ×7次	30秒 ×5次
	訓練頻率	3回/天	2回/天	1回/天
小腿	動作型式	<p>弓箭步式：一腳在前，另一腳在後膝蓋打直，重心放後腳。</p> <p>立姿：雙腳踩在 5 公分的台上，腳跟著地，身體向前傾。</p>		
	時間強度	15秒 ×10次	20秒 ×7次	30秒 ×5次
	訓練頻率	3回/天	2回/天	1回/天
腰部	動作型式	<p>體前彎：雙腳腳掌相對，將身體前壓。</p> <p>轉腰：坐姿，一腳跨過另一腳，屈膝之對側手扳著屈膝腳，身體轉向屈膝腳。</p>		
	時間強度	15秒 ×10次	20秒 ×7次	30秒 ×5次
	訓練頻率	3回/天	2回/天	1回/天

備註：請量力而為、注意安全，衡量自己的身體狀況再做適當的動作，如有不舒服的情況請停止動作。

1. 柔軟度訓練可每天進行，每天的項目會依個人肌肉型式而有所調整，請將動作維持在肌肉有緊繃感的位置上。