

運動處方【柔軟度】

【運動方式】



頸部伸展：

伸展部位：頸部肌肉

- 動作要領：
1. 雙手叉腰，每邊伸展程度須至微緊繃。
 2. 肩膀放鬆。
 3. 每邊停留 10 秒，反覆 2~3 次。



體側伸展：

伸展部位：體側

- 動作要領：
1. 雙腳站立與肩同寬、單手叉腰支撐身體。
 2. 另一手舉高，並盡量靠近耳朵。
 3. 面向前，伸展體側至微緊繃。
 4. 兩邊各停留約 10 到 15 秒，反覆 2、3 次。



手臂伸展：

伸展部位：肱三頭肌、肩部肌群

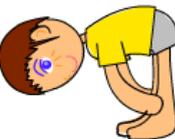
- 動作要領：
1. 雙腳站立與肩同寬。
 2. 單手橫跨胸前，另一手適度扶助肘關節上方，使橫跨胸前之手靠近胸部。
 3. 雙手交換，每次停留約 10 到 15 秒，反覆 2、3 次。



轉體：

伸展部位：下背肌群

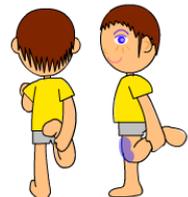
- 動作要領：
1. 雙腳站立與肩同寬、單手扶助腰部轉向後方。
 2. 雙腳腳尖朝前。
 3. 兩邊交替。
 4. 停留約 10 到 15 秒，反覆 2、3 次。



直立體前彎：

伸展部位：下背及腿後肌群

- 動作要領：
1. 雙腿合併，膝蓋微彎，上半身緩慢下彎至手能握住踝關節為止。
 2. 盡量使胸部靠近膝蓋。
 3. 停留約 10 到 15 秒，反覆 2、3 次。



股四頭肌群伸展：

伸展部位：股四頭肌群

- 動作要領：
1. 一手扶住牆壁或支撐物體，另一手扶住踝關節，使腳跟盡量靠近臀部。
 2. 身體保持挺直避免前傾。
 3. 左右交替停留約 10 到 15 秒，反覆 2、3 次。



前弓後箭：

伸展部位：阿基里斯腱

- 動作要領：
1. 前腳膝蓋彎曲不可超過腳尖。
 2. 後腳往後伸展，膝蓋伸直，腳跟著地。
 3. 左右交替停留約 10 到 15 秒，反覆 2、3 次。