



柔軟度訓練運動指導

2020.05制定
2023.02審閱

何謂柔軟度：

人體單一關節或多關節中肌肉、肌腱與韌帶等組織所能伸展的最大活動範圍。

訓練的益處：

1. 增加日常生活功能。
2. 改善身體疼痛。
3. 維持理想姿勢。
4. 紓解壓力。
5. 提升運動表現，預防運動傷害。

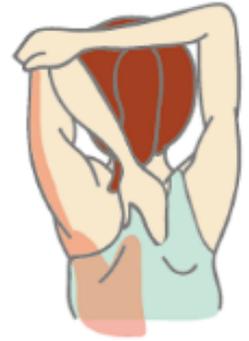


訓練原則：

1. 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。
2. 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。

訓練方法：

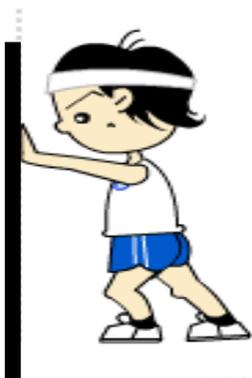
(一) 雙手
指交叉向上



(四) 手臂伸展 (五) 壓膝 (六) 大腿伸展



(七) 小腿伸展 (八) 坐姿體前彎 (九) 肩關節



圖片引自google、資料引自教育部體育署體適能網站

若有任何疑問，請洽(02)28094661轉2160 淡水社區醫學中心



馬偕紀念醫院
MacKay Memorial Hospital

關心您的健康