

伸展運動的好處：

1. 紓解肌肉緊張，身體放鬆，促進協調性
2. 靈活動作，增加肢體活動範圍，避免抽筋
3. 保持柔軟度，發展身體動作知覺

什麼時候可以做伸展運動

什麼時候都可以。如早上開始一天的活動之前，久站或久坐後，覺得僵硬的時候。

伸展運動該注意的重點

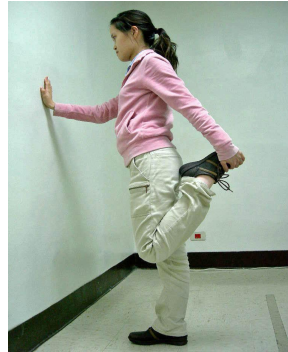
1. 輕鬆伸展：開始伸展的時候，不要來回晃動。有拉緊的感覺，但以不會痛為宜。
2. 呼吸：要緩慢而且有節奏。向前屈身時，吐氣；維持姿勢不動時，舒緩呼吸。
3. 計時：維持伸展姿勢，心裡默數 10-20 秒。

簡單伸展 十二招

一、站姿小腿伸展 站弓箭步，後膝伸直。



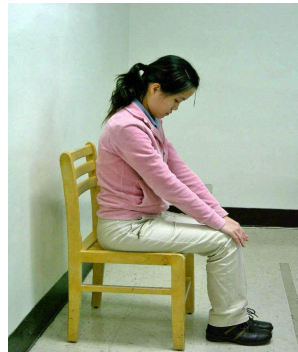
二、伸展大腿前肌群



三、頸部及上背部向前伸展 骨盆固定椅背後，向前彎，維持 10-20 秒。



一節一節，伸直腰椎、胸椎、頸椎。



四、頸部側彎伸展 注意對側肩膀，不可聳起，結束後換邊再做。



五、伸展肩部後肌肉 左手托住右手肘，拉右手向胸，維持 10-20 秒，對側亦然。



六、伸展後背頸部、胸部及腰部 從腰椎，胸椎，頸部慢慢旋轉。旋轉到底，維持 10-20 秒，對側亦然。



七、伸展右臀肌肉 右脚放在左大腿上膝蓋處由臀部開始，上身向前傾。對側亦然。



八、伸展下背部大腿後側肌肉 彎曲一脚，向對側的胸口，維持 10-20 秒，對側亦然。



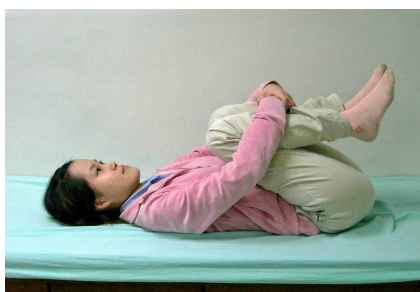
九、延長伸展 伸展雙腿、雙手。



十、下背及臀部向側邊伸展 屈一膝 90 度，對側腿伸直。維持 10-20 秒，對側亦然。



十一、下背部全彎曲 平躺，吐氣時兩手抱於膝蓋，維持 10-20 秒。



十二、俯臥背部伸展 雙手與肩同寬，撐起上半身。維持 10-20 秒。



高齡醫學復健系列（三）

簡單伸展運動

台北榮總復健醫學部及高齡醫學中心 印製
設計製作：宋敦仁、劉孟玲、詹瑞棋
示範：鄭文晴