

開心學堂

之

伸展運動篇



伸展部位：大腿內側

11. 雙腿屈曲，腳板相貼，挺直腰背，後腰稍向前傾，感覺大腿內側拉緊。



伸展部位：大腿後方及外側

12. 坐著，一腿伸直，另一腿曲膝放到直腿外側，用手肘把膝蓋向內推。



伸展部位：腿下方及另一腿的內側

13. 坐在地上，一腿伸直，另一腿屈曲，身體壓向直腿的一方。



伸展部位：膝後方

14. 雙手緊握椅邊，右腿伸直，將腳掌向上屈，靜止，然後轉腿再做。



持之以恆的伸展運動，可減少許多與肌肉及骨骼系統有關的創傷。



香港物理治療學會

九龍佐敦，德興街12號，興富中心901室
網址：<http://www.hongkongpa.com.hk> Tel. 23360172 Fax 23380252



香港物理治療學會 • 兒科專研組

青少年的肌肉柔韌度一般較成人為高，程度則因應個人體型結構與生活習慣有所不同。

兒童及青少年適宜每天早上、上課小息時、運動前後進行伸展運動，以保持肌肉的柔韌度。

伸展運動 1,2,3

1. 於進行伸展運動前，先做熱身運動，如原地跑。
2. 緩緩牽拉肌肉，達至輕微拉扯感覺，維持**10-30秒**，切勿作旋轉或彈跳式伸展。
3. 每組肌肉伸展動作重覆**2-3次**



伸展部位：頸到肩膀

1. 頭側彎到肩，稍稍向前。



伸展部位：手臂上端

2. 手放在對側肩膀、向內推。



伸展部位：頸到肩膀

3. 右手放在頭後，左手托著左手肘向右拉



伸展部位：前臂外側部分

4. 左手向前伸直，手背向外，右手把右手腕輕輕向後拉。



伸展部位：前胸及肩膀

5. 雙手在身後伸直，手指緊扣，向上拉。
注意：避免身體向前傾。



伸展部位：體側及腹肌

6. 雙手垂直放於身旁，慢慢將身體向右側下彎，然後再向左側下彎。



伸展部位：背肌及腹肌

7. 雙手環抱胸前，慢慢將身體向左轉，靜止，再向右轉，靜止。



伸展部位：大腿前方

8. 左手把右腳向上拉，拉緊大腿前面肌肉。



伸展部位：小腿後方肌肉

9. 前後腿，重心向前，腳掌平放於地，向前輕壓。



伸展部位：身體外側、背部下端

10. 俯伏於地，屈膝，手向前伸。