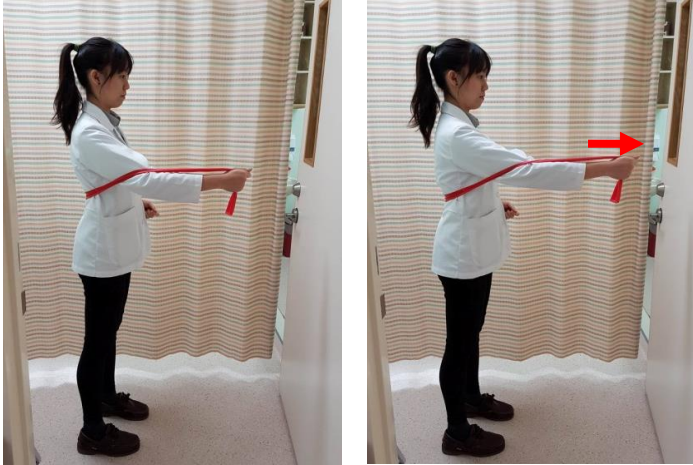


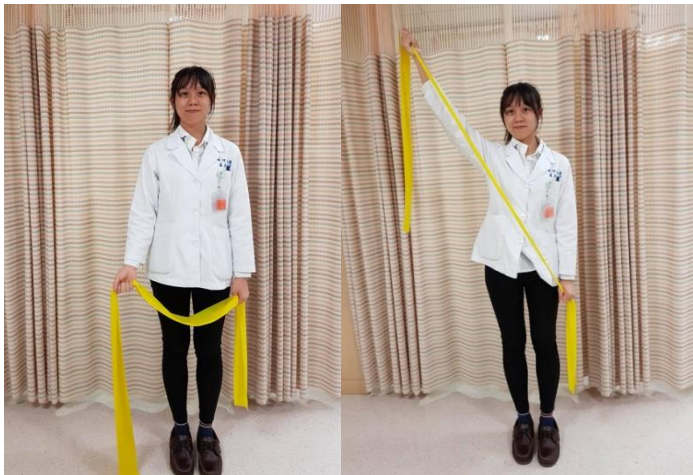
上肢彈力帶肌力訓練

小叮嚀：(不同顏色彈力帶代表不同強度的阻力，過強的阻力可能產生傷害，請不要勉強)

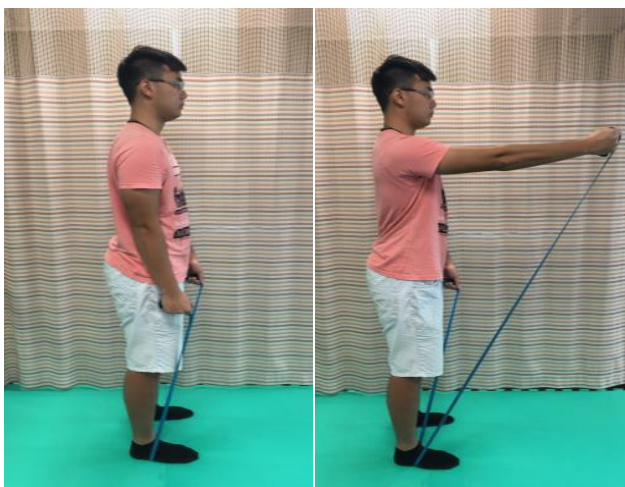
1. 避免產生疼痛，如引發疼痛在些微疼痛程度內進行(疼痛指數 2-3/10)。
2. 少量多餐，避免一次做太多。若運動完隔天出現痠痛，代表運動過量，應減量進行。
3. 任何運動都保持肩頸放鬆，不要聳肩，且”慢慢用力出去再慢慢回到起始位置”。



拳擊動作：彈力繩從身體後方繞過，由一隻手抓住固定在腰部位
置，對側手抓住彈力繩，做出向前
擊拳動作，將手盡量往前伸。
停____秒，重複____次，一天____回。



拔劍動作：一手抓住彈力繩，並且
將手心朝向天花板，做出往外、往
上動作（彈力繩由對側手抓住固定
在臀部位置）。
停____秒，重複____次，一天____回。



手臂前舉運動：
雙腳將彈力繩踩住固定，並以手握
住彈力繩，將手臂前舉至90度。
※手臂維持伸直姿勢
停____秒，重複____次，一天____回。

下肢彈力帶肌力訓練

小叮嚀：(不同顏色彈力帶代表不同強度的阻力，過強的阻力可能產生傷害，請不要勉強)

1. 避免產生疼痛，如引發疼痛在些微疼痛程度內進行(疼痛指數 2-3/10)。
2. 少量多餐，避免一次做太多。若運動完隔天出現痠痛，代表運動過量，應減量進行。
3. 任何運動都”慢慢用力出去再慢慢回到起始位置”，並注意不要跌倒。



膝蓋伸直動作：

彈力帶綁在腳踝處，另一端固定椅腳或另一側腳踝，做出腳往前踢直的動作，盡可能做到膝蓋伸直。

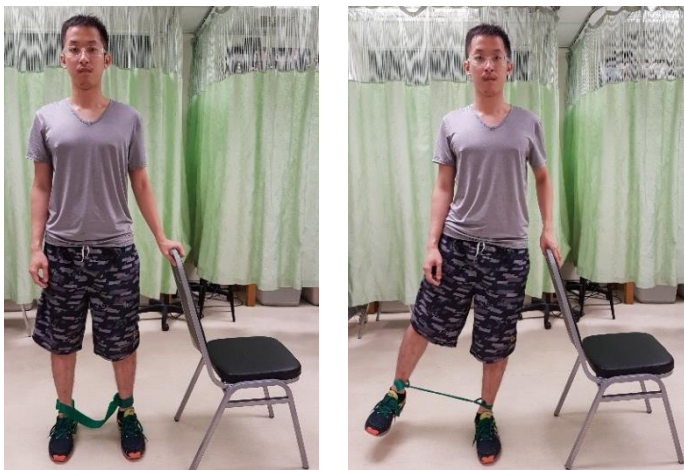
停___秒，重複___次，一天___回。



大腿後抬動作：

彈力帶綁住兩腳腳踝，手放在扶手上(預防跌倒)，大腿直直的做出向後抬動作(大腿後側肌群用力)。

停___秒，重複___次，一天___回。



大腿外展運動：

彈力帶綁住兩腳腳踝，手放在扶手上(預防跌倒)，大腿直直的做出向外展動作(大腿外展肌群用力)。

停___秒，重複___次，一天___回。