

【伸展運動】

中山醫學大學 物理治療學系 陳怡靜助理教授



◎目的：減輕因為肌肉長度變短所造成的症狀，亦可做為各項運動前後做為暖身及緩和運動，以加強運動效果，預防運動傷害及運動後的肌肉痠痛。

◎原則：以和緩、無痛伸展為主，每次伸展動作維持 10~15 秒，重複數次。







一、肩頸伸展運動







序號	伸展肌群	示範圖示	伸展步驟及注意事項
1	斜角肌 (右側為例)		* 伸展步驟： 1. 右手抓椅子以作固定。 2. 左手放在右肩並往下壓住(目的為固定斜角肌附著處以利伸展)。 3. 頭先向左邊側彎再往後傾到感覺肌肉有繃緊的感覺時停住。
2	提肩胛肌 (右側為例)		* 伸展步驟： 1. 右手抓椅子以作固定。 2. 看左側腋下位置(頭向前傾並向左側彎，臉向左轉)。 3. 以左手壓住頭並和緩地往下施加壓力以達到伸展目的。
3	上斜方肌 (右側為例)		* 伸展步驟： 1. 右手抓椅子以作固定。 2. 頭向前傾並向左側彎，臉向右轉。 3. 以左手壓住頭並和緩地往下施加壓力以達到伸展目的。
4	後肩臂肌群 (以右側為例)		* 伸展步驟： 1. 右手伸直，左手由下往上勾住右手肘。 2. 將手肘向左推至感覺後肩臂部分緊繃。
5	胸肩肌群		* 伸展胸肩肌群步驟： 1. 雙手在背後互握。 2. 手往下往後伸展同時做挺胸動作。

二、軀幹伸展運動

序號	伸展肌群	示範圖示	伸展步驟及注意事項
6	軀幹手臂肌群		<p>*伸展步驟：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 站立，雙腳分開與肩同寬。 2. 雙手手指交叉，手臂打直向上伸直至感覺緊繃。
7	體側肌群 (以右側為例)		<p>*伸展步驟：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 站立，雙腳分開與肩同寬。 2. 左手自然下垂或插腰，右手上伸。 3. 身體向左側彎至感覺體側有緊繃感。

三、下肢伸展運動

序號	伸展肌群	示範圖示	伸展步驟及注意事項
8	大腿前側及髂腰肌伸展 (以右側為例)		<p>*伸展步驟：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.站姿。 2.右腳向後彎曲，用手抓住右腳踝將腳後拉向臀部(另一手可以扶椅子或扶牆以協助身體穩固)。 3.緊縮腹部與臀部肌肉，固定上半身不動，保持身體垂直。
9	大腿前側及小腿後側肌群 (以右側為例)		<p>*伸展步驟：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.雙手插腰，弓箭步站立(一腳前一腳後，腳尖向前)。 2.後腳跟不離地，身體緩慢地往前往下至感覺大腿前側及小腿後側緊繃。 <p>*注意-過程需維持身體的挺直。</p>
10	大腿內收肌群	 (正面觀)	<p>*伸展步驟：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.坐姿，屈膝兩腳掌相對併攏。 2.雙手握住足踝，身體慢慢往前傾至感覺大腿內側緊繃。 <p>*注意-過程需維持身體挺直，避免彎腰。</p>
11	大腿內收肌群	 (側面觀)	<p>*伸展步驟：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.坐姿，屈膝兩腳掌相對併攏。 2.雙手握住足踝，身體慢慢往前傾至感覺大腿內側緊繃。 <p>*注意-過程需維持身體挺直，避免彎腰。</p>
12	大腿內收肌群		<p>*伸展步驟：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.仰躺，屈膝兩腳掌相對併攏。 2.雙腿往外(往地面方向)下壓至感覺大腿內側緊繃。
13	伸展全身肌群		<p>*伸展步驟：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.仰躺，雙手往上伸展。 2.腳尖往下伸展。

<p>14</p>	<p>大腿及小腿後側肌群 (以右側為例)</p>		<p>*伸展步驟： 1.坐姿，右腿伸直，左腿彎曲並將腳掌貼在右腿內側。 2.雙手伸直抓住右腳，並將身體往前彎至感覺右腿後側緊繃。</p>
<p>15</p>	<p>梨狀肌 (以右側為例)</p>		<p>*伸展步驟： 1.仰躺，彎曲右側下肢，將其外踝放至伸直的左側腿膝蓋上。 2.雙手將左腳往身體方向彎。</p>
<p>16</p>	<p>臀大肌 (以右側為例)</p>		<p>*伸展步驟： 1.仰躺,彎曲右側下肢，雙手抱右大腿後側，緩慢地將右大腿彎向身體方向至感覺臀部緊繃。 *注意-另一側下肢需伸直平放，以確定骨盆平貼床面(目的為避免骨盆翹起)。</p>
<p>17</p>	<p>大腿後側肌群 (腘脛肌群) (以右側為例)</p>		<p>*伸展步驟： 1.仰躺，髖關節彎曲 90 度。 2.膝關節伸直，雙手抱右大腿後側，緩慢地將右大腿往身體方向接近至感覺大腿後側緊繃。 *注意-過程盡量維持膝蓋伸直。</p>
<p>18</p>	<p>臀大肌及下背部肌群</p>		<p>*伸展步驟： 1.坐姿，身體前傾，雙手自然下垂，至感覺臀部或下背部緊繃。 *注意-身體前傾過程盡量維持腰部挺直，避免彎腰。</p>
<p>19</p>	<p>大腿外側肌群 (以左側為例)</p>		<p>*伸展步驟： 1.站姿，右腳往前跨過左腳。 2.身體稍為往右側彎(即骨盆往左側推)至感覺左大腿外側緊繃。</p>