

無職業居家環境者 簡易運動篇

《適用對象》 家庭主婦、退休人員、自由業…等。

《常見症狀》 ①肌肉痠痛②關節僵硬③下背疼痛

①



頸部繞環

功能：伸展頸部肌群。

- 1.以頸部為中心緩慢地轉圈，不要過度後仰。
- 2.每轉一個方向，可稍停一下。

②



肩臂伸展

功能：伸展肩臂肌群。

動作說明：

- 1.左手握住右臂手肘。
- 2.將右臂拉向頭後方，維持20秒後換手。

③



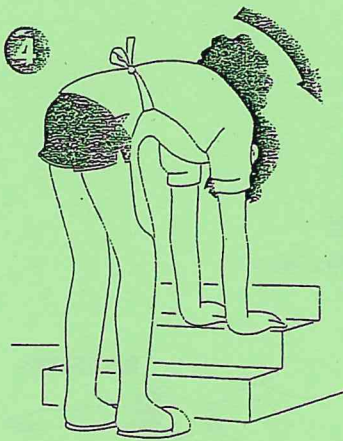
體側伸展

功能：伸展體側肌群。

動作說明：

- 1.兩腳開立略與肩寬，左手插腰，右手上伸。
- 2.身體向左側彎，維持20秒後換邊。

④



腰背伸展

功能：伸展腰背肌群。

動作說明：

- 1.兩腳開立略與肩寬，身體緩慢地向前彎曲。
- 2.兩膝微彎，頭頸及手臂放鬆，維持20秒。

⑤



腳踝繞環

功能：伸展踝關節。

動作說明：

- 1.右腳腳跟離地。
- 2.腳踝依順、逆時針方向緩慢繞環後換腳。

⑥



腿內側伸展

功能：伸展腿內側肌群。

動作說明：

- 1.坐姿，屈膝腳掌相對併攏。
- 2.手握足踝，身體前傾，維持20秒。

行政院體育委員會關心您的健康

※注意事項：

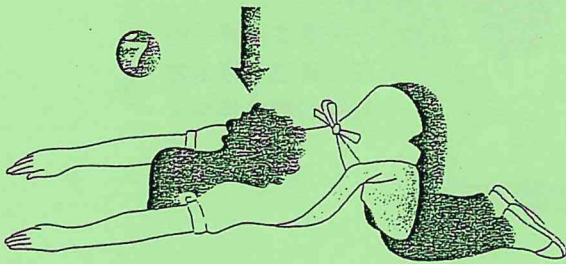
- ①靜態伸展時，應循序漸進，緩慢伸展至有點繃緊即可，不必達到疼痛的地步。
- ②第⑦至第⑨為伸展運動，每個動作做2~3次，每次在20~30秒之間，每週至少3次。
- ③第⑩至第⑫為肌肉用力性運動，以反覆10~15次為原則。
- ④運動時，應保持順暢的呼吸，不要閉氣。
- ⑤本類12項基本動作組合，建議您至少施作6項以上，確保運動效果。

肩腹伸展 ⑦

功能：伸展肩腹肌群。

動作說明：

- 1.跪姿，雙手俯撐。
- 2.手掌不動，肩部下壓，維持20秒。

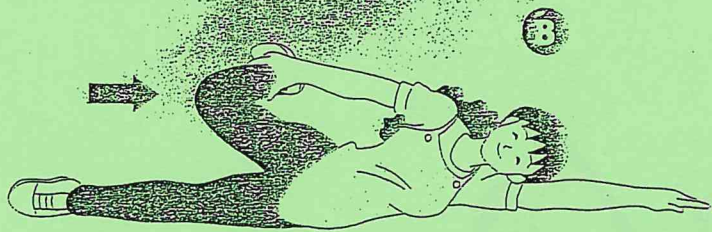


大腿伸展 ⑧

功能：伸展大腿肌群。

動作說明：

- 1.側躺，右腳彎曲，左腳伸直。
- 2.右手拉住右腳踝，向臀部拉，維持20秒後換邊。

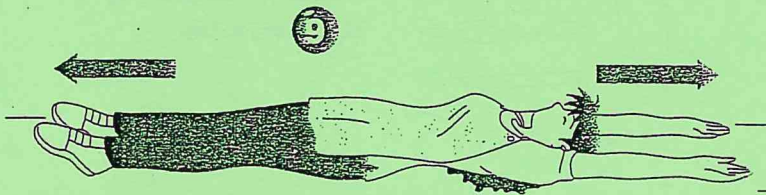


仰臥伸展 ⑨

功能：伸展全身肌群。

動作說明：

- 1.仰臥，雙手往上伸展。
- 2.腳尖往下伸展，維持20秒。

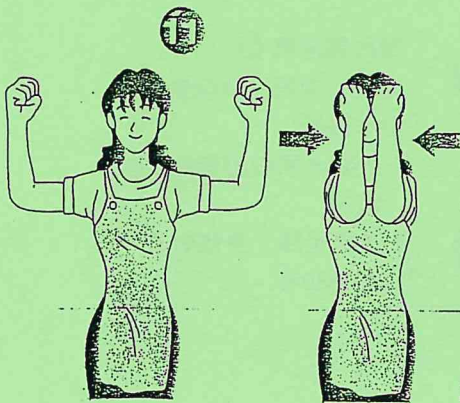


屈膝仰臥起坐 ⑩

功能：強化腹部肌肉。

動作說明：

- 1.仰躺，雙腳彎曲約90度。
- 2.雙手伸向膝蓋，背稍離地後，緩慢後躺，反覆10次。



擴胸運動 ⑪

功能：強化胸部肌群。

- 1.手肘彎曲與肩同高，向外張開。
- 2.手臂往內夾緊，反覆10次。



跨腿運動 ⑫

功能：強化大腿肌群。

動作說明：

- 1.雙手插腰，雙腳併攏。
- 2.左腿往左側跨出成弓箭步後，再將左腳收回靠攏。
- 3.換右腳，反覆10次。

