

彈力帶運動是一種常用的簡易阻力訓練，運動過程中可依照個人的肌肉力量，適度調整彈力帶的長度，有效增加肌力和肌耐力、改善平衡和姿勢、雕塑身體曲線、預防及改善慢性疼痛問題。

注意事項：

- 每個動作緩慢重複 8-16 次，可做 2 至 3 回合。
- 彈力帶在手掌、腳底板時應纏繞一圈固定。
- 起始姿勢時吸氣預備，動作過程中緩緩吐氣，直到動作完成。
- 坐姿活動請坐在**固定式、有靠背**的椅子上運動。



手機瀏覽



電腦瀏覽

手肘彎曲動作

動作目的:增加上臂二頭肌肉力量

彈力帶纏繞方式:將彈力帶纏繞右腳踩地，右手抓握彈力帶，手掌朝前

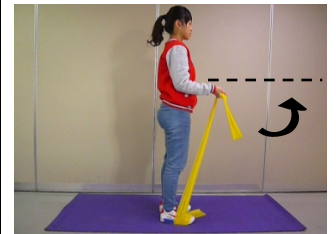
起始姿勢

右手手肘自然微彎輕靠身體，雙腳與肩同寬，身體打直不彎曲。



動作姿勢

慢慢將右手手肘彎曲至 90 度，期間留意身體不彎曲，手肘輕靠身體。



肩關節伸直動作

動作目的:增加上臂三頭肌肉力量

彈力帶纏繞方式:將彈力帶包覆右腳踩地，右手抓握彈力帶，手掌朝向身體

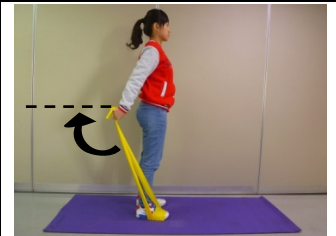
起始姿勢

右手手肘自然微彎輕靠身體，雙腳與肩同寬，身體打直不彎曲。



動作姿勢

慢慢將右手往身後拉開，期間留意手肘打直，不向外側偏移。



上肢水平外展

動作目的:增加肩胛骨內收肌、肩部肌群肌肉力量

彈力帶纏繞方式:將彈力帶包覆雙手，手掌朝下

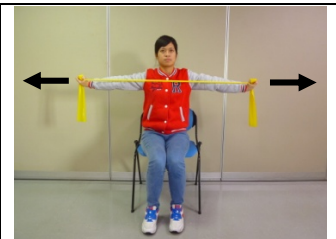
起始姿勢

雙手往前平舉，手肘伸直。



動作姿勢

慢慢將上肢往外水平打開，肩胛骨往內收。



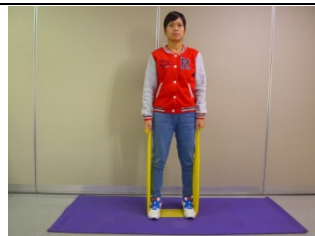
肩關節開舉動作

動作目的:增加三角肌肌肉力量

彈力帶纏繞方式:與肩同寬站立，將彈力帶平均踩在兩腳間，雙手緊握兩端，手掌朝向身體

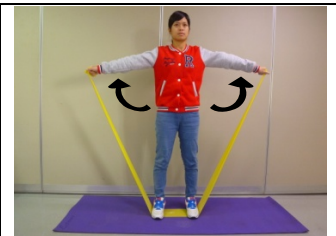
起始姿勢

背部挺直站立，雙手抓握彈力帶自然垂放。



動作姿勢

手臂慢慢向外 90 度張開，過程中切勿聳肩。



膝關節伸直動作

動作目的:增加臀部後側及大腿前側肌肉力量

彈力帶纏繞方式:將彈力帶包覆前足，雙手抓握兩端至於胸前

起始姿勢

雙手上臂輕靠身體兩側，手肘彎曲，膝蓋彎曲。



動作姿勢

手的位置不變，慢慢將膝蓋往前伸直。



髖關節外展動作

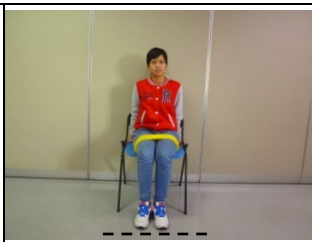
動作目的:增加大腿外展肌肉力量

彈力帶纏繞方式:將彈力帶纏繞大腿(靠近膝蓋三分之一處)，兩端打結固定



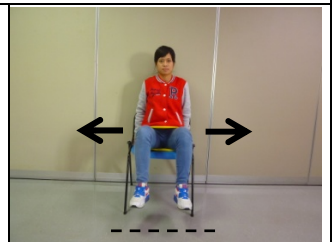
起始姿勢

背部靠住椅背，雙手放在兩側支撐椅板，雙膝雙腳輕鬆併攏。



動作姿勢

用腹部力量慢慢將雙腳離地，將膝蓋往兩側打開。



腹斜肌彎曲動作

動作目的:增加側腹部肌肉力量

彈力帶纏繞方式:與肩同寬站立，將彈力帶平均踩在兩腳間，雙手緊握兩端

起始姿勢

背部挺直站立，雙手抓握彈力帶自然垂放。



動作姿勢

雙手臂姿勢不變，慢慢將身體側彎。



彰基中區職業傷病防治中心，主要任務為提供職災患者更周全的照護，包含診治、鑑定、就業、法律、經濟及勞保申請等諮詢服務。

歡迎您多加利用「中區職業傷病防治中心」的各項服務。

※ 門診地點：彰基教學研究大樓 6 樓職業病門診

※ 服務電話：(04)7238595 轉 4131、4132

※ 服務時間：09:00-12:00；14:00-17:30

※ 中心網址：www2.cch.org.tw/D91011



2016 彰化基督教醫院 中區職業傷病防治中心 編製



勞動部職業安全衛生署
OCCUPATIONAL SAFETY AND HEALTH ADMINISTRATION, MINISTRY OF LABOR

委託辦理

Q&A

- ()1. 彈力帶每個動作緩慢重複幾次，可做幾回合？
(1) 4-8 次，1-2 回合 (2) 8-16 次，2-3 回合 (3) 5-10 次，2-3 回合 (4) 10-16 次，3-4 回合
- ()2. 彈力帶肌力訓練時坐姿活動應坐在？
(1) 無固定，無靠背的椅子上運動
(2) 固定式，無靠背的椅子上運動
(3) 無固定，有靠背的椅子上運動
(4) 固定式，有靠背的椅子上運動
- ()3. 彈力帶運動是一種常用的簡易阻力訓練，運動過程中可依照個人的肌肉力量，適度調整彈力帶的長度，有效增加？
(1) 肌力和肌耐力
(2) 改善平衡和姿勢
(3) 雕塑身體曲線
(4) 預防及改善慢性疼痛問題
(5) 以上皆是
- ()4. 膝關節伸直動作，動作目的？
(1) 增加臀部後側及大腿前側肌肉力量
(2) 增加側腹部肌肉力量
(3) 增加三角肌肌肉力量
(4) 增加上臂三頭肌肉力量
- ()5. 起始姿勢時吸氣預備，動作過程中應該？
(1) 緩緩吸氣
(2) 緩緩吐氣
(3) 憋氣
(4) 快速吸氣

