

運動後做拉伸，拉伸動作要舒緩，不要彈振
拉伸時保持平穩呼吸，直到感覺輕微的拉伸感
然後保持拉伸姿勢約 30 秒，重複2-3次
如果感到疼痛，則表示伸展過度

拉伸的好處

- ➡ 提高柔韌性
- ➡ 提高關節活動度
- ➡ 緩解肌肉緊張及酸痛
- ➡ 降低受傷的風險
- ➡ 增加肌肉血液循環及彈性
- ➡ 提高日常活動能力
- ➡ 提高運動表現
- ➡ 緩解壓力



小腿(腓腸肌)拉伸

1. 準備姿勢：

站在與牆一臂距離的地方，左腳在後，右腳在前，雙腳尖朝前

2. 拉伸動作：

慢慢向前彎曲右腿，保持左膝伸直，左腳跟不要離地

3. 身體穩定：

挺直背部，保持髖關節向前

4. 保持與換邊：

保持約30秒，注意呼吸，換腿並重複以上動作



*要加深拉伸效果(比目魚肌)，
可在同一姿勢下略微彎曲後腳膝頭





大腿後側(腘繩肌) 拉伸

1. 準備姿勢：

仰臥在舒適的平面上，左膝彎曲，向上抬高至90度

2. 拉伸動作：

輕輕伸直左腿，勾起腳尖，直至左大腿後部出現拉伸感

3. 身體穩定：

右腿保持貼近地面，需要時可手抱左腿

4. 保持與換邊：

保持約30秒，注意呼吸，換腿並重複以上動作





大腿前側(股四頭肌) 拉伸

1. 準備姿勢：

選擇一面牆或穩固的家具，以便平衡

2. 拉伸動作：

抓住左腳踝，輕輕向上和向後拉，腳尖朝上，
直至大腿前側感到有拉伸感

3. 身體穩定：

雙膝併攏，收緊腹部肌肉，保持身體直立，避免腰臀前傾

4. 保持與換邊：

保持約30秒，注意呼吸，換腿並重複以上動作





大腿前側(股四頭肌) 拉伸

1. 準備姿勢：

準備軟墊或毛巾，左膝跪地，右腳向前曲膝，
右手放在右腿上以保持穩定，將左手放在左髖部

2. 拉伸動作：

重心向前，身體前傾，感到左大腿前側和上方有拉伸感

3. 身體穩定：

保持背部挺直，腹部肌肉收緊

4. 保持與換邊：

保持約30秒，注意呼吸，換腿並重複以上動作





下腰背拉伸

1. 準備姿勢：

平躺仰臥，雙腳平放，避免腰部彎曲，
屈曲左膝並用雙手抱住膝蓋

2. 拉伸動作：

將左膝蓋緩慢拉向胸前，直到下腰背有拉伸感

3. 身體穩定：

保持背腰及右腿貼地

4. 保持與換邊：

保持約30秒，注意呼吸，換腿並重複以上動作





肩部拉伸

1. 準備姿勢：

站立或坐姿，將左臂水平伸直橫過胸前，用右手壓住左上臂

2. 拉伸動作：

慢慢拉向胸前

3. 身體穩定：

保持肩膀下沉，不要聳肩

4. 保持與換邊：

保持約30秒，注意呼吸，換手並重複以上動作



斜方肌拉伸

1. 準備姿勢：

站立或坐姿，將頭部稍微轉向右下方(看向右腋窩方向)，
用右手放在後枕，右手肘轉向臉的前方

2. 拉伸動作：

用右手輕輕地將頭向下壓，會感覺到左後頸側有拉伸感

3. 身體穩定：

保持肩膀放鬆下沉，不要聳肩

4. 保持與換邊：

保持約30秒，注意呼吸，換另一側並重複以上動作

