

Jockey Club CADENZA Hub 賽馬會流金匯

運動橡筋帶使用方法

****當進行以下運動時，如感不適，請立刻停止****

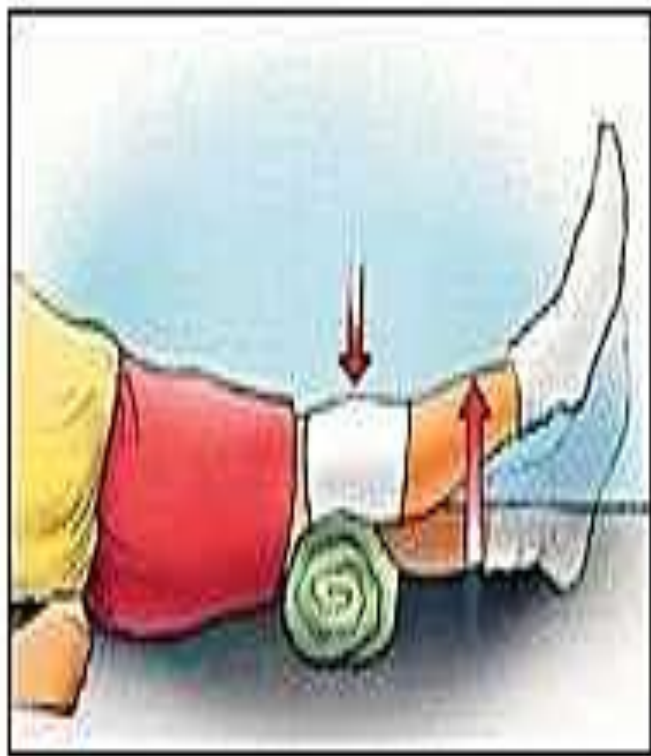


1. 強化四頭肌運動

- 坐下，左腳伸直，腳跟屈上，維持 5 -10 秒，放下
- 左右腳重覆 10 次
- 可循序漸進加上適當重量的沙包或橡筋帶

2. 強化四頭肌運動

- 如圖躺臥，於膝部下放一 6 至 7 寸高的毛巾 (約一隻手掌高度)
- 放置沙包 或 練力橡筋帶 於足踝上
- 然後收緊大腿肌肉，並慢慢把腳跟提起，直到膝蓋及腿部伸直
- 維持這個抬腿動作 5-10



秒，才慢慢放低

- 左右兩邊各做 10 次



3. 大腿四頭肌力訓練

- 坐在扶手椅上
- 把橡筋圍繞腳板，雙手各持橡筋之一端
- 雙手踭貼腰、左腳往上提起
- 左腳伸直膝部，維持 5-10 秒、重覆右腳
- 左右腳兩邊各重覆 10 次
- 建議每天 3 次
(此運動適用於雙膝乏力，平衡力一般之人仕使用)



4. 大腿外側肌肉訓練

- 坐在扶手椅上
- 將橡筋帶綁於大腿
- 雙腳往外打開維持 5-10 秒
- 建議重覆運動 10 次
- 每天 3 次
(此運動適合平衡力一般之人仕)



5. 屈腕肌力訓練

- 坐在扶手椅上
- 將橡筋帶綁於大腿
- 左腳往上提起，維持 5-10 秒放下
- 重覆右腳，左右兩邊各重覆 10 次、建議每天 3 次
(此運動適合平衡力一般之人仕使用)



6. 膝關節活動

- 仰臥，左膝屈曲至 90 度，使腳跟沿床移動，然後伸直膝關節
- 每邊重複 10 次



7. 拉大腿後肌腱

- 坐在椅上，左腳伸直，腳趾向上屈曲，雙手放在左大腿上，身往前傾。直到後腳有拉扯感，維持5-10秒，之後換腳再做
- 左右重複做 10 次

8. 拉大腿前肌運動(四頭肌)

- 左手扶牆，右手拉左腳屈膝向後，直至大腿前肌感到拉緊，維持5-10秒
- 左右重複 10 次



9. 微蹲

- ◆ 站立，雙肩分開與肩部相
- 若，雙腳趾尖向前，雙膝
- 微蹲，維持 5 秒，伸直
- ◆ 重覆 10 次

10. 小腿肌肉訓練

- 站立
- 雙手扶實椅子或桌子
- 雙腳提起，腳踭離地，
- 維持 5 -10 秒
- 放下
- 此運動為 10 次

如對以上運動有任何查詢可致電話：3763-1000，或親臨大埔富善邨善鄰樓地下 AB 翼~賽馬會流金匯向職員查詢。