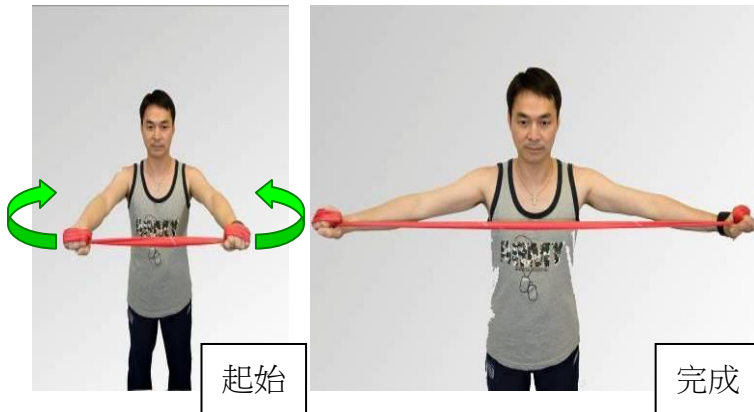


東華東院 物理治療部  
橡筋帶健身操

註：做橡筋帶運動前/後，必須配合熱身/冷卻運動，最少各 5 分鐘。建議每式動作左右（如適用）各重覆 10 次，2-3 組。另外橡筋帶的拉力可按個人能力調校。

第一式：水平後伸



- 起始姿勢：雙手分別執橡筋帶兩端，手肘伸直，手臂外展至水平位置。
- 動作：雙臂向外向後伸展，維持動作 10 秒，並慢慢還原。
- 注意：保持肩頸放鬆；  
手臂應保持在水平位置。

第二式：手肘屈伸



- 起始姿勢：站立。右手垂直執橡筋帶一端，腳踏在橡筋帶的另一端上。
- 動作：右手肘慢慢向上屈曲，維持 10 秒，並慢慢還原。
- 注意：保持肩頸放鬆；  
手腕切勿用力旋轉。

第三式：下蹲起立



- 起始姿勢：雙手分別執橡筋帶兩端，雙腳踏著橡筋帶中央位置。雙膝屈曲約 45 度。
- 動作：雙腿伸展，站立維持 10 秒，並慢慢還原。
- 注意：保持上肢垂直，放鬆。

#### 第四式: 肩膀伸展



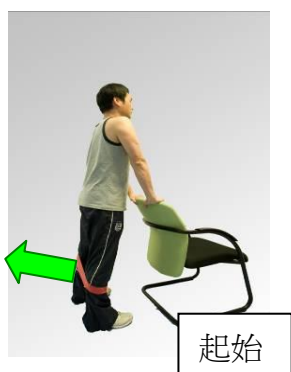
- 起始姿勢: 雙臂放鬆, 手肘伸直。雙手分別執橡筋帶兩端, 雙腳踏著橡筋帶中央位置。
- 動作: 雙臂向外伸展至 90 度, 保持手腕位置。維持動作 10 秒, 並慢慢還原。
- 注意: 保持肩膀放鬆;  
避免肩膀轉旋動作。

#### 第五式: 大腿外展



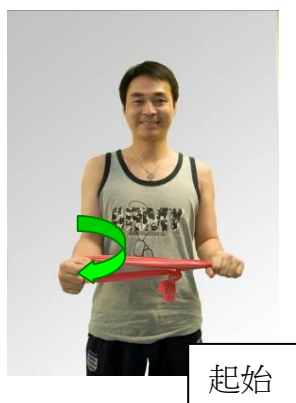
- 起始姿勢: 站立。雙手扶好在椅背上, 橡筋帶穿在小腿上方。
- 動作: 左腿向外側伸展, 腳趾指向前方。保持平衡 10 秒, 並慢慢還原。
- 注意: 保持上肢放鬆;  
腰部保持伸直。

#### 第六式: 大腿後伸



- 起始姿勢: 站立。雙手扶好在椅背上, 橡筋帶穿在小腿上方。
- 動作: 左腿向後伸展, 腳趾指向地下。保持平衡 10 秒, 並慢慢還原。
- 注意: 保持上肢放鬆;  
腰部保持伸直。

#### 第七式: 肩膀外旋



- 起始姿勢: 雙臂緊貼身旁, 右手肘屈曲 90 度, 橡筋帶穿在右手腕後方, 左手執橡筋帶尾。
- 動作: 右上臂慢慢向外旋轉, 保持手肘位置。維持 10 秒, 並慢慢還原。
- 注意: 保持肩膀放鬆;  
手肘須貼近身旁。