

# 橡筋帶運動



## 橡筋帶運動的功效

- 提升肌肉耐力及力量
- 改善肢體協調
- 增加關節靈活度
- 提高神經機能
- 加強心肺功能
- 舒緩肌肉疼痛

## 橡筋帶運動的好處

- 適合任何人士
- 體積小巧，易於收藏
- 訓練動作簡易，亦能在家中作進行
- 可因應不同人士需要而度身調較合適的訓練難度

## 運動難易度

- 以顏色深淺分類，顏色越深，阻力越大；顏色越淺，阻力越細
- 因應個人能力而作出調較，橡筋帶訓練長度越長，阻力越細；訓練長度越短，阻力越大
- 可以橡筋帶配合其他運動，如：太極、健康舞等，可加強運動的難度及訓練效果

## 運動次數

每星期三至五次，每次兩至三組，每組二十下。

## 橡筋帶運動

### 一臂之力



### 大鵬展翅



### 逆水行舟



### 一飛冲天



廣華醫院  
物理治療部



力發千鈞



一舉成名



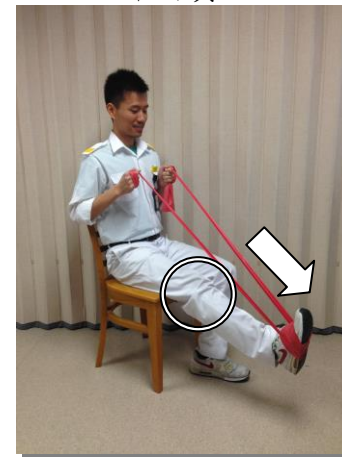
以身作則



力拔山河



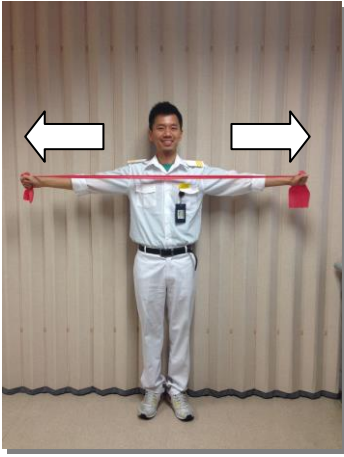
腳踏實地



蜻蜓點水



心胸廣闊



胸有成竹



昂首闊步



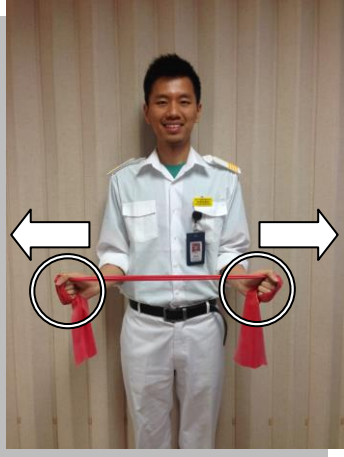
白鶴亮翅



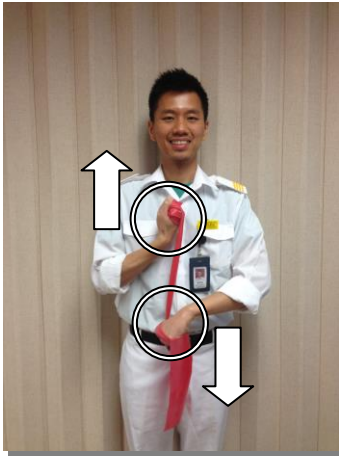
**注意事項**

- 穿着鬆身衣服
- 運動前，應先檢查橡筋帶有否破損，以免運動期間撕裂
- 橡筋帶應於手心打圈，以免鬆脫發生意外
- 運動前要先熱身，運動後要做緩和運動
- 運動期間要保持呼吸，若有頭暈、心悸、冷汗、氣促等情況，應立刻停止運動，如情況持續，應立即求診
- 阻力調較應量力而為，不應逞強，以免受傷
- 橡筋帶應存放在陰涼處減低橡筋帶損耗

左右逢源



易如反掌



神龍擺尾



能屈能伸



以上建議，只供參考。

如有任何疑問，請向你的物理治療師查詢。

廣華醫院物理治療部  
2014年12月編印

