

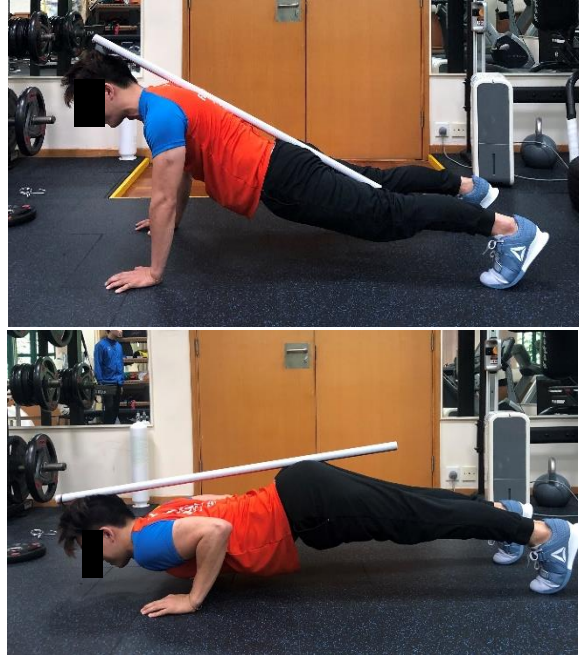
簡易體能訓練的正確姿勢及常見錯誤

伏地挺身

正確姿勢



常見錯誤



起始位置：

雙手與肩膀同寬且手肘與身體打直

向下移動階段：

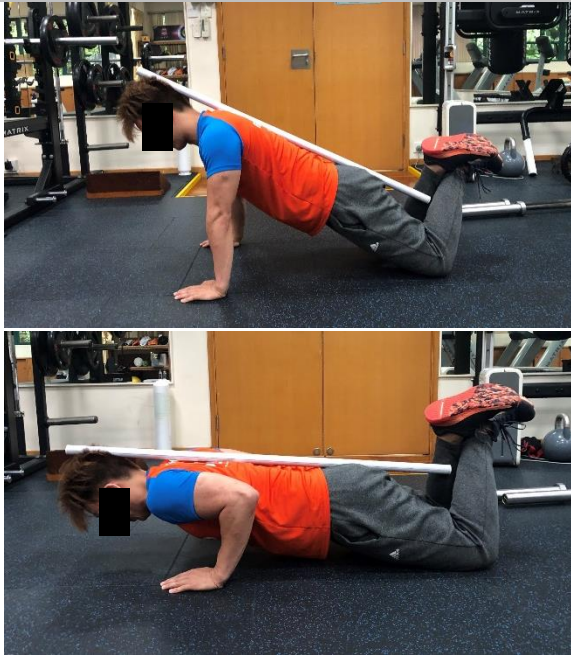
身體向下至上手臂與地面平行，然後回到起始位置

圖一. 頭、臀、腳沒有成一直線，臀部下墜過多

圖二. 頭、臀、腳沒有成一直線，背部上拱過多

修正版伏地挺身

正確姿勢



常見錯誤



起始位置：

雙手與肩膀同寬且手肘與身體打直，膝蓋著地

向下移動階段：

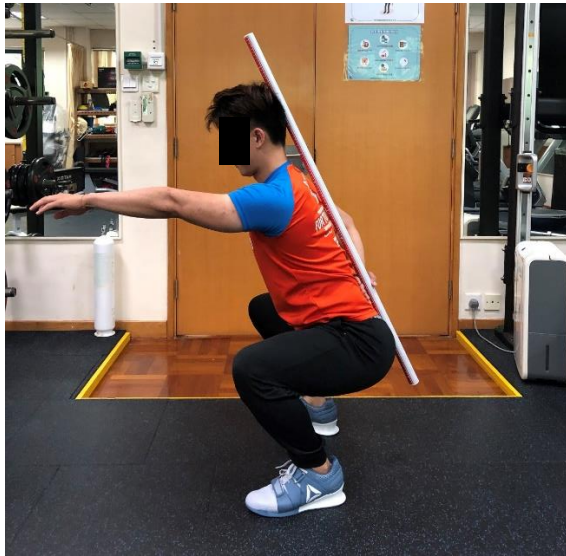
身體向下至上手臂與地面平行，然後回到起始位置

圖三. 頭、臀、腳沒有成一直線，腰部上拱過多

圖四. 頭、臀、腳沒有成一直線，腰部下墜過多

深蹲

正確姿勢



常見錯誤



起始位置：

兩腳分立與肩同寬，軀幹直立站立

向下移動階段：

讓背部保持中立，頭與背呈一直線，保持腳跟在地面，膝部在足部上方對齊，持續彎曲臀膝直到大腿頂端與地面平行。

向上移動階段：

讓脊椎保持中立，保持腳跟在地面，膝部在足部上方對齊，持續伸展臀膝到達起始位置。

圖五. 向下移動時腳跟離開地面

圖六. 向下移動時頭部與軀幹屈曲

捲腹

正確姿勢



常見錯誤



起始位置：

以仰臥姿勢在地板墊上，屈膝使腳後跟靠近臀部，手臂交叉於胸部或腹部，所有的重複動作由此位置開始。

向上移動階段：

屈曲頸部、移動下顎到胸部，保持足部、臀部與下背平直且墊上保持不動，屈曲軀幹至大腿直到上背離墊。

向下移動階段：

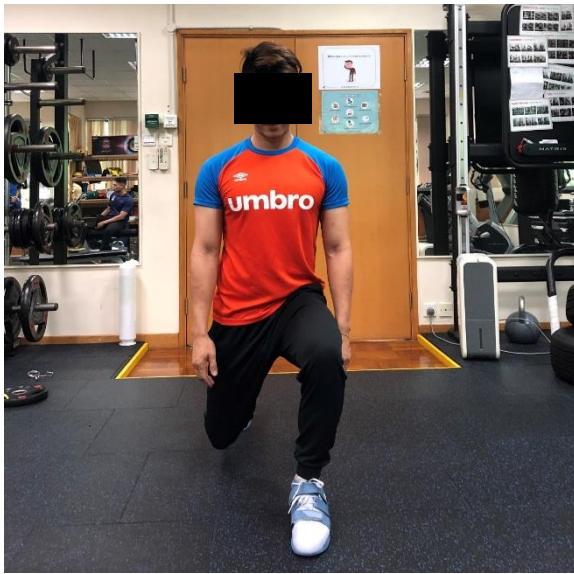
軀幹不屈曲，回到起始位置；保持腳、臀、下背與手臂相同位置。

圖七. 頸部沒有屈曲、下顎沒有到胸部

圖八. 整個上半身離開地墊

弓箭步

正確姿勢



常見錯誤



起始位置：

直立、雙腳平行與肩同寬

向下移動階段：

左腿大步跨前，左腳掌平貼地面直指前方，左臀膝緩慢屈曲，維持左膝超過左足跟，右膝向下微彎，約離地 1 至 2 英吋(3~5 公分)；右腳直指前方，重量平衡落在右腳尖與左腳之間，保持軀幹與地面垂直，盡量右腳坐姿向後

向上移動階段：

以右腳為重心腳，使左腳及軀幹回到起始位置，然後左右腳交替。

圖九.向下移動時時蓋向內而非向正前方移動

圖十.身體後傾過多

平板

正確姿勢



常見錯誤



姿勢：
頭、背、臀與腳跟應成一直線

圖十一. 頭、臀下墜過多
圖十二. 背上拱過多

側平板

正確姿勢



常見錯誤



姿勢：
頭、背、臀與腳跟應成一直線

圖十三. 背與臀部下墜過多和身體向前旋轉

滾筒放鬆

臀部



坐於地上，將一腳交叉放在另一腳上(蹠二郎腿)，把滾筒置於臀部下方，以身體重量把臀肌壓在滾筒上，可前後滑動

大腿前側



身體俯臥，將滾筒置於一腳下方(大腿前側中間部份)，另一腳可放上以加壓或置於身旁，以手輔助將身體向頭和小腿方向移動

小腿後側



坐於地上，將滾筒置於小腿中間，以手輔助將身體前後移動，可將另一腳放在上方以增加壓力

大腿外側



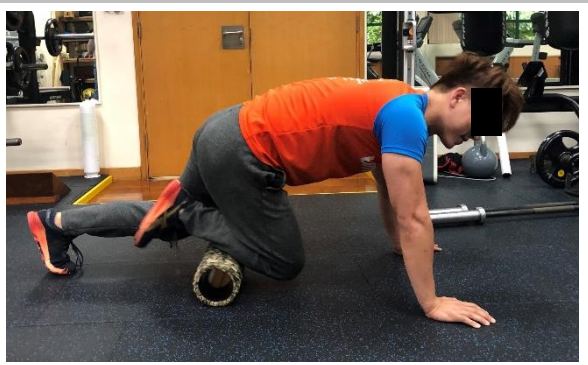
身體側躺，將滾筒置於下方(大腿外側中間部份)，上方的腳可踩在地上，以手輔助將身體向頭和小腿方向移動

大腿後側



坐於地上，將一腳交叉放在另一腳上，將滾筒置於大腿後側中間，以手輔助將身體前後移動

小腿外側



坐於地上，將滾筒置小小腿前側，以手輔助將身體前後移動，可將另一腳放在上方以增加壓力

使用按摩槍注意事項

適應症：運動前刺激肌肉收縮、運動後肌肉緊繃、部份疼痛(注意：需經過醫生或治療師指示小心使用)

禁忌症：懷孕、急性心肌梗塞，發炎、急性感染、有傷口、靜脈栓塞疾病、腫瘤轉移

注意事項：

1. 不可用於關節和骨頭上（如肩胛骨、脊椎等位置）
2. 不可用於(前側)胸腹(內有器官)
3. 不可用於大動脈上(頸動脈、股動脈)
4. 不建議使用在因受傷引發的痛楚，有可能令肌肉撕裂
5. 正服用阿斯匹靈的人，會較易有皮下出血問題，不適合使用按摩槍

按摩槍震動的好處：

1. 振動刺激能刺激肌肉的本體感受器，尤其是改變肌肉傳入纖維末梢的興奮性
2. 振動刺激可促使肌肉運動單位募集的方式將發生改變
3. 振動刺激產生加速度對肌肉產生生理作用
4. 震動有止痛效果。減低慢性疼痛、增加止痛閾值
5. 震動可藉由影響肌梭、高基氏肌腱體使肌肉放鬆

作用方式：透過高頻率震動（每分鐘 2000 至 3000 次）把力量傳入肌肉深層，幫助放鬆肌肉、改善血液循環、加速乳酸排除

使用時間：不建議在同一位置按摩太長時間和集中一點進行震動，建議按 5 至 10 分鐘

強度：力度也要適中，強調感覺並非越痛越好，建議由輕度開始

進階技巧：電動按摩槍可以放鬆肌肉,但不能增加肌肉的彈性,如能配合拉筋效果更佳，如要解決姿勢引起的酸痛不適，應加上適當的運動

運動傷害的處理

急性期及亞急性期的處理原則: P E A C E & L O V E

急性期

P--PROTECTION 保護

在受傷初期 1-3 日盡量減少活動，以減少再受傷發生的風險，減少出血情況。但要留意過長的休息時間會影響組織再生長的強度，所以視情況提早脫離休息

E--ELEVATION 抬高

抬高可以讓組織液回流，讓組織消腫

A--AVOID ANTI-INFLAMMATORY MODALITIES 避免消炎藥

消炎藥會影響組織康復時間，因為發炎是組織復原的必經過程，所以尤其吸取太高劑量的消炎藥極有可能會影響組織康復

C—COMPRESS 加壓

用繃帶或貼紮可以限制關節腫脹及組織出血，並有效讓病人提升生活品質

E—EDUCATION 教育

醫生或治療師應教育病人在長遠來看主動治療比被動治療（如電療，針灸）來得有效，讓病人接受適當的負重訓練，功能訓練，才會真正脫離傷害所造成的失能

亞急性期

L—LOADING 負重

主動的負重動作會為肌肉骨格系統問題的病人帶來很多好處，不產生疼痛的負重動作會提升肌腱，肌肉及韌帶再生及再建立強度

O—OPTIMISM 樂觀

大腦在康復過程中亦佔重要的一環，憂鬱和悲傷會影響恢復的進度，所以應保持正面及樂觀的態度

V—VASCULARISATION 血液循環

活動有助受傷部位血流量增加，所以在不產生疼痛情況下盡早活動，有助組織康復

E—EXERCISE 運動

有非常多研究指出，運動治療有效地防止腳踝扭傷再發生，且運動治療會使患者恢復力量、活動度、本體感覺等等，但要注意在運動時不要出現疼痛或症狀，且運動治療的量要根據病人的狀況調整

運動裝束

跑衣 跑褲	貼身 輕盈 有彈性 透氣
外套	於天氣寒冷時可穿上一件薄的防風、防水外套，待熱身後再脫掉；跑完步後亦可穿上以免著涼
跑襪	透氣 貼身 吸汗 避免穿著太舊的襪以免產生水泡
防曬乳	避免曬傷皮膚
帽子	可用於遮擋陽光

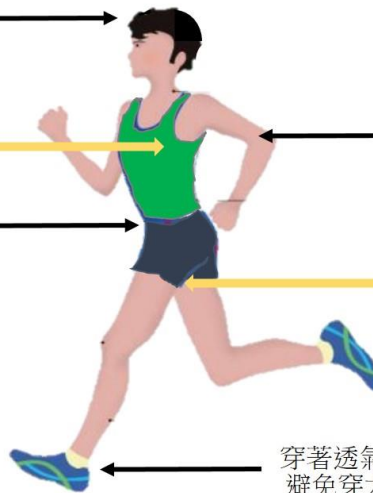
使用凡士林

乳頭	尤其男性，可使用凡士林塗於乳頭周遭或用透氣膠帶或膠布等覆蓋乳頭
腋下	短袖衣服太貼合手臂或手臂擺動時與身體貼得太緊導致磨損，可於容易磨損部份塗上凡士林
大腿內側	於鼠蹊部塗抹適當的凡士林，可減低皮膚磨損

可用帽子以遮擋陽光

易磨擦部份可塗上凡士林如乳頭、腋下

穿著貼身、輕盈、有彈性、透氣的衣著



可塗防曬以免曬傷皮膚

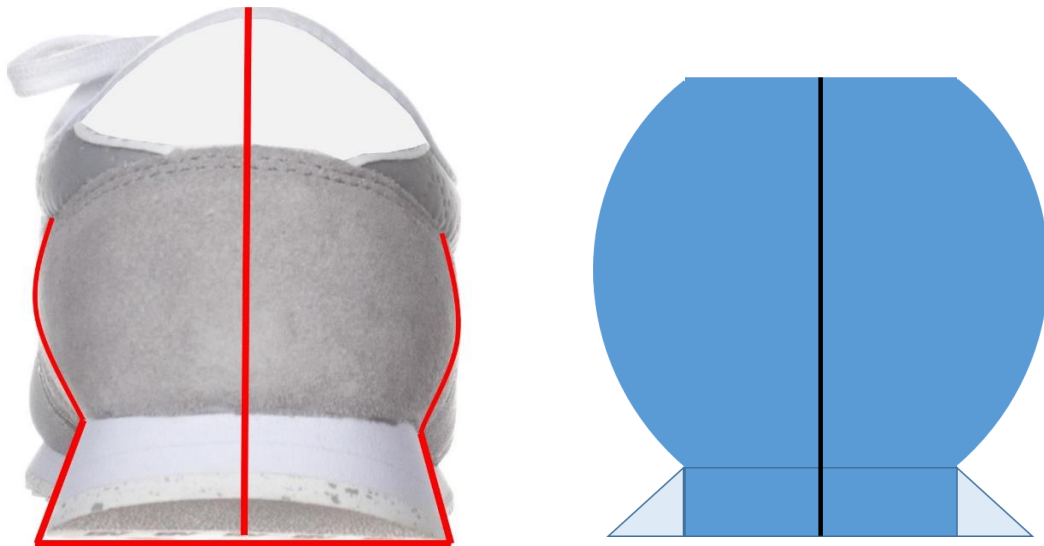
易磨擦部份可加上凡士林如大腿內側

穿著透氣、貼身、吸汗的跑襪，避免穿太舊的襪以免產生水泡

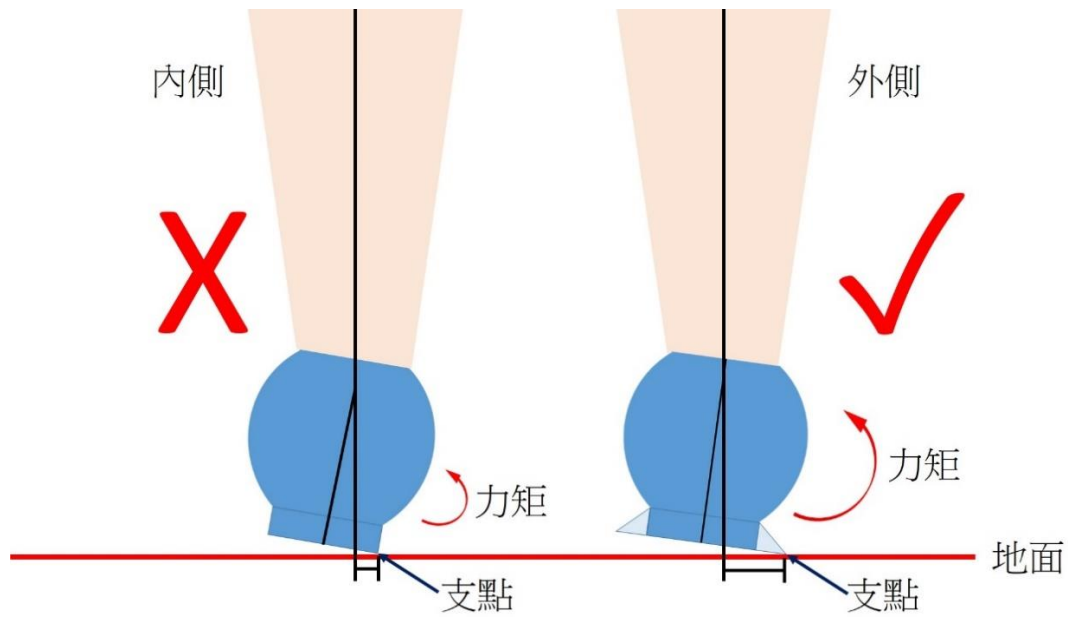
選鞋時注意事項

時間	傍晚才買，因為經過一天的勞動後足部會腫脹，確保鞋子全日適用
準備	買鞋時自備穿著平時練跑的襪子，穿入跑鞋、綁好鞋帶後起身前後走幾步及跳動
護跟	腳跟後方的 U 形區域要硬，穩定腳跟
大底	鞋底剛性要強，可以將鞋子拿起來折折看，若能輕易從鞋頭折到鞋跟，這樣的鞋底結構可能就無法好好保護足底。但也不能太有剛性，否則難以做出推蹬動作令跑步更費力
足弓	從足弓到腳踝都要完全跟鞋子密合
後跟	為了保護腳跟的脂肪墊，後跟材質要柔軟
鞋跟	大致上與鞋頭高度相約或略高
鞋頭	視個人腳型而定，但不一定要選寬楦的鞋子，只要在穿進鞋子之後活動腳趾，沒有擠壓感就可以了
大小	腳跟頂住鞋跟，此時最長的腳趾(可能為大拇趾或食趾)應距離跑鞋最前端 1-1.5 公分，或是一個手指的寬度；傳統把腳伸到跑鞋最前面，再塞入手指的測量方式是不對的，因為鞋楦寬度會影響腳掌前伸的空間，而長度不對所產生的問題也都發生在前腳掌或腳趾上

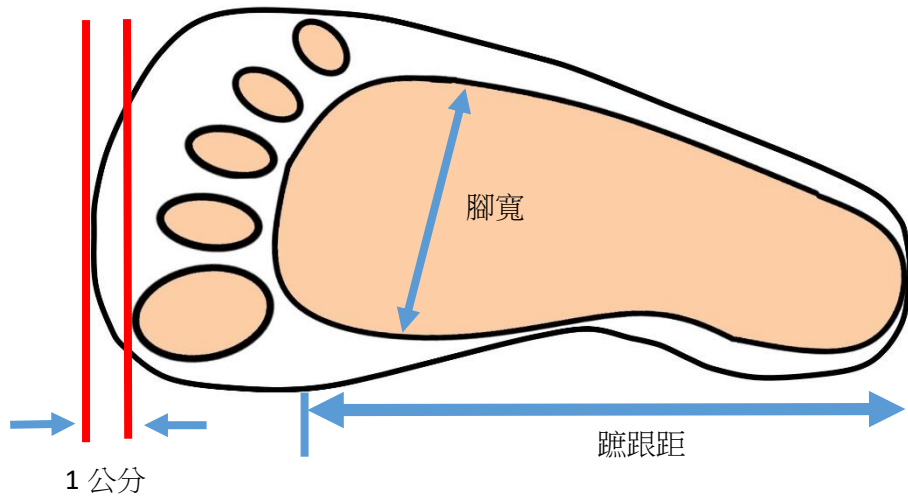
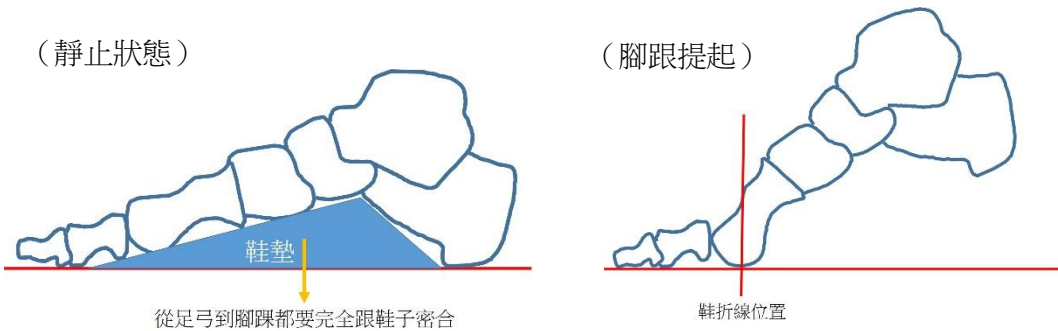
簡易選鞋方式



容易扭傷的人宜選有加寬鞋跟的鞋子



外側支點距離重心越遠能產生較大的力矩防止腳踝內翻（俗稱「拗柴」）



最長的腳趾應距離跑鞋最前端 1-1.5 公分，或是一個手指的寬度，而蹠跟距應與鞋折線相近