



依據體適能檢測結果,我們設定三種等級的柔軟度訓練處方:

部位	項目	請加強 (0-20%)	普通 (21-80%)	優良 (81-99%)
腿後	動作型式	<p>坐姿體前彎:直腿,將身體前壓使手觸摸小腿。</p> <p>改良式坐姿體前彎:抱腿屈膝,胸、腿相碰,將身體前壓使腿盡量伸直。</p> <p>單側坐姿體前彎:一腳屈膝側放,另一腳直腿,將身體前壓使手觸摸小腿。</p>		
	時間強度	15 秒 × 10 次	20 秒 × 7 次	30 秒 × 5 次
	訓練頻率	3 回/天	2 回/天	1 回/天
腿前	動作型式	<p>站立屈膝:</p> <p>跪式:雙膝跪地,小腿貼地,上身後仰。</p> <p>單邊跪式:單膝跪地,小腿貼地,另一腿伸直,上身後仰。</p>		
	時間強度	15 秒 × 10 次	20 秒 × 7 次	30 秒 × 5 次
	訓練頻率	3 回/天	2 回/天	1 回/天
小腿	動作型式	<p>弓箭步式:一腳在前,另一腳在後膝蓋打直,重心放後腳。</p> <p>立姿:雙腳踩在 5 公分的台上,腳跟著地,身體向前傾。</p>		
	時間強度	15 秒 × 10 次	20 秒 × 7 次	30 秒 × 5 次
	訓練頻率	3 回/天	2 回/天	1 回/天
腰部	動作型式	<p>體前彎:雙腳腳掌相對,,將身體前壓。</p> <p>轉腰:坐姿,一腳跨過另一腳,屈膝之對側手扳著屈膝腳,身體轉向屈膝腳。</p>		
	時間強度	15 秒 × 10 次	20 秒 × 7 次	30 秒 × 5 次
	訓練頻率	3 回/天	2 回/天	1 回/天

★請量力而為、注意安全,衡量自己的身體狀況再做適當的動作,如有不舒服的情況請停止動作。

1. 柔軟度訓練可每天進行,每天的項目會依個人肌肉型式而有所調整,請將動作維持在肌肉有緊繃感的位置上。