

伸展操(Stretching)

陳政達 老師

壹、前言

很多人一談到徒手體操，就會回憶起從前上體育課例行要作的體操，總覺得那是一段無聊而又枯燥的手續，尤其是，動作均以固定的節拍反覆，有如軍事化訓練一般，自然沒有太多人喜歡。

熱身運動不僅僅是為了活動伸展身體的肌肉、關節和韌帶而已，它同時也在慢慢調整全身心肺呼吸和血液循環系統，以順應接著而來的主要運動。

以下我們所要介紹的伸展操，希望強調的祇是，一套完整的伸展操應該以全身各主要肌群為對象並可以達到伸展的目的就可以了。這一種動作融合了傳統以及較新的瑜伽型動作。瑜伽的動作包括以一種固定伸展的姿勢維持一段時間；這種固定的姿勢可以讓有關的肌肉和結締組織伸展至最大極限，根據研究指出。此種靜性的伸展是很有效的；相反的，以肢體快速彈動的方式施作的動性伸展操，容易造成有關肌肉的拉傷，另外，因為突然的肌肉伸展，會使肌肉本身產生反射性的收縮，結果反而阻礙肌肉被伸展的程度。所以，以肢體快速反覆彈動的方式來作伸展操是不恰當的。最好的方法是，以很慢的動作，小心地將肌肉伸展至最大極限，通常，這個時候被伸展的肌肉部位會有輕微的不舒服或感覺到繃的緊緊的。超過了這個界限，尤其是如果用快速彈振的方法來作的話，往往都會造成肌肉、韌帶或關節的傷害。

伸展操不但是主要運動之前的熱身運動，絕不能省略，即使是主要運動結束後，在緩和運動階段也應該作些伸展操。

請記住，在作伸展操一定要避免身體快速彈振的動作或強迫身體作一些過份不自然的動作。應以適合個人的程度施力，每次伸展大約維持 10~15 秒靜止時間。假如您很久以來未曾運動的話，要使身體繃緊的肌肉能完全伸展開，是需要有一段時間的，千萬別急！以舒適的用力程度來作，更能夠得到我們所需要的——身體變得更柔軟靈巧。

貳、實施伸展操應注意事項

一、心理方面

- (一) 心情保持放鬆、愉快
- (二) 身體力求鬆弛

二、生理方面

- (一)應先熱身
- (二)配合呼吸
- (三)斟酌個別差異

三、動作型態

- (一)注意姿勢正確性
- (二)持續的伸展
- (三)不可彈振

四、實施要領

- (一)由易入難
- (二)要漸次加強
- (三)配合不同的強度
- (四)可分散進行、隨時可作

參、身體主要的骨骼肌

肆、伸展操各項動作簡介

以下為現在所要介紹的二十五項伸展操圖片及說明：

- | | |
|-----------|---------------|
| 一、向上拉臂 | 十四、後翻前屈 |
| 二、擴胸 | 十五、直膝後翻 |
| 三、站立體側彎 | 十六、後躺屈膝 |
| 四、站立體前彎 | 十七、平躺前後牽引 |
| 五、向下屈蹲 | 十八、平躺抱膝 |
| 六、站立觸地體前彎 | 十九、平躺橫跨腿 |
| 七、坐肢體前彎 | 二十、坐姿開立體前彎 |
| 八、跨腿轉 | 二十一、坐姿踝關節向外伸展 |
| 九、壓腿 | 二十二、深蹲體前彎 |
| 十、屈膝抱腿 | 二十三、弓箭步 |
| 十一、大腿後拉 | 二十四、壓腿 |
| 十二、單屈腿後躺 | 二十五、雙手交叉向上伸展 |
| 十三、單屈腿體側彎 | |

第一節 向上拉臂



伸展部位：尺、橈伸肌、肱三頭肌、三角肌、腹肌

動作要領：1. 由前慢慢向上伸直。

2. 後左手關節彎曲，由右手握住，上身還要向上伸展。

3. 還原時雙手需向上伸展後，再慢慢放下。

4. 換邊依序同作。

注意事項：1. 此項目時眼睛應往前看一固定目標，抬頭挺胸。

2. 腰不可彎曲。

3. 後腳跟不可離地。

特別注意事項： 1. 握之手肘關節，宜完全放鬆。

2. 肘關節之手，需漸漸加力拉。

第二節 擴胸



伸展部位：斜方肌、三角肌、肱三頭肌、尺橈側伸肌

動作要領：1. 雙手向後伸直。

2. 雙手手腕內擺，手指頭交叉合併。

3. 肘關節打直，胸部挺胸擴張。

注意事項：1. 肩膀下放，雙手手指交插合併。

2. 雙腳後跟不可離地。

第三節 站立體側彎



伸展部位：闊背肌、腹外斜肌

動作要領：1.手向前慢慢上舉伸直。

2.手握住右手手腕部位。

3.左手牽引：身體慢慢向左側彎，身體不得向前彎曲。

4.自己側彎程度，並保留側彎姿勢，以達到伸展的目的。

5.邊依序同作。

注意事項：1.呼吸時，慢慢吐氣，瞬間吸氣。

2.按自己程度來作，不必太牽強。

3.雙腳腳掌不可離地

伸展部位：臀肌、大腿後肌

動作要領：

1. 雙腳張開與肩同寬，雙腳掌平貼地面，膝蓋彎，腰部伸直，上體朝前下壓，臀部向後拉。
2. 腰慢慢向前下壓，膝蓋伸直。
3. 還原時需先將膝蓋彎曲後，身體始可抬起腳跟不可離地。

注意事項：

1. 前彎時腳跟不可離地。
2. 身體向前下壓時，膝蓋應先微彎。
3. 己上體前彎程度到達某點後，膝蓋行伸直。

特別注意事項：體重較重者，如沒按原則來進行，容易造成腰部受傷。

伸展部位：臀肌、大腿後肌

動作要領：

1. 雙腳張開與肩同寬，慢慢將膝蓋彎曲，上體伸直。
2. 雙腳腳掌向內壓，膝蓋彎到<型時，臀部向後伸，然後下壓。
3. 開始下壓時，大腿會有僵硬的感覺。應慢慢下壓，不能太快，後腳跟不可離地，雙手置於膝蓋前方。

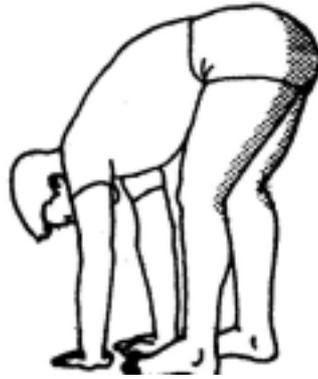
注意事項：

1. 腳後跟不可離地。
2. 上體伸直，不可彎曲。

特別注意事項：

1. 下壓時，大腿前肌會有僵硬，後腿應變放鬆。
2. 下壓時，如往下坐椅子感覺一樣，慢慢行之。

第六節 站立觸地體前彎



伸展部位：臀肌、大腿後肌

動作要領：1. 上體慢慢向前彎曲，雙手儘量向前觸地。

2. 雙腳膝蓋伸直，腳跟不可離地。

注意事項：1. 前彎時不得上下振動。

2. 站立時，先雙腳膝蓋彎曲後，上體始可前彎。

第七節 坐姿體前彎



伸展部位：臀肌、大腿後肌

動作要領：1.坐地雙腳伸直 背部伸直。

2.膝蓋不可彎曲，由腰部向前下壓。雙手關節彎曲向前壓。

注意事項：1.背部伸直。

2.兩眼向前直視。

3.腰部儘量向前伸，臀部向後拉。

4.柔軟度較差者，可借助毛巾來作。

特別注意事項：柔軟性較差者，亦應雙腳伸直來作。

第八節 跨腿轉體



伸展部位：臀肌、大腿後肌、腹外斜肌

動作要領：1. 坐下兩腳伸直。

2. 右腳跨至左腳外側，右腳腳掌平貼地面。

左腳腳尖朝上，雙手後撐。

3. 胸部擴張，腰部伸直。

4. 上體向右旋轉，左手肘關節置於右腳膝蓋外側，右手置於身體後方地面。

5. 動作熟練後，大腿應愈靠近胸部。

6. 換邊依序同作。

注意事項：1. 彎曲腳之腳掌不可離地。

2. 背部伸直。

伸展部位：臀肌、大腿後肌、腹外斜肌

動作要領：1.坐下雙腳彎曲腳掌合併，上體伸直。

2.左腳膝蓋用左手肘關節壓住。

3.雙手向前伸，腰部伸直，由腰部向前下壓。

4.雙手肘關節慢慢下壓碰觸地面。

注意事項：1.上體宜放鬆。重心落至腰部。

2.上體向前下壓時，宜微微向前伸。

3.眼睛向前注視。

4.上體埋於雙腳中。

特別注意事項：呼吸時，慢慢吸氣，用力吐氣。

第十節 屈膝抱腿



伸展部位：臀肌、股直肌

動作要領：1. 坐下雙腳伸直。

2. 右腳伸直不動，左腳彎曲，用雙手環抱腳。

3. 熟練後，右手抱住踝關節，左手抱住前脛骨，將左腳拉至胸部。

4. 如後躺，其效果更佳。

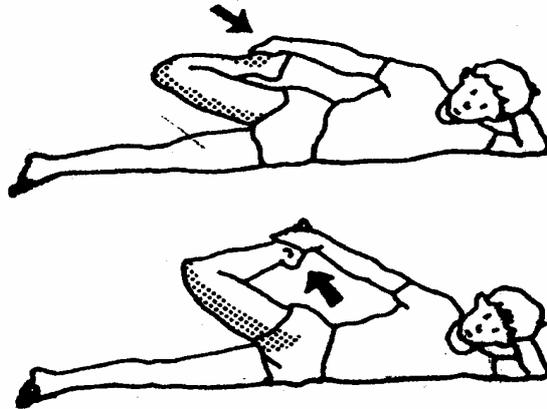
5. 換邊依序同作。

注意事項：1. 背及腰部不得彎曲，上體向上伸直。

2. 右腳(伸直腳)膝蓋不可彎曲，腳尖朝上。

3. 後躺還原時，伸直腳不可上浮(離地)。

第十一節 大腿後拉



伸展部位：股四頭肌、脛前肌

動作要領：1. 臥，以手當枕。

2. 左腳伸直，右腳向後彎曲，右手握住右腳踝關節，使腳跟與臀部接觸。

3. 左手伸直，胸部前挺，右手握住右腳踝關節向上拉，右腳用力(如將它伸直感覺)。

4. 換腳依序同作。

5. 手握住腳盤效果更佳。

注意事項：1. 腳勿後拉，應向上拉的感覺。

2. 左手左腳應儘量伸直，重心才不致不穩。

特別注意事項：伸展時，下額不得內縮，如此腰部才不致於彎曲。

第十二節 單屈腿後躺



伸展部位：股四頭肌、脛前肌

動作要領：1.坐下右腳伸直，左腳彎曲。

2.背部伸直，雙手置於身體後方，手指朝前，上體微微後躺。

3.左腳踝關節伸直，以上如未感覺疼痛，可改為雙手肘關節接觸地面，上體再向後躺。

4.以上如還未有疼痛感覺，可將上體整個後躺，雙手朝頭頂伸直。

5.雙手置於頭頂較為難受，方可將手置於身體兩側。(依個人柔軟度來調整)

6.換腳依序同作。

注意事項：1.伸直腳。腳指應伸直朝上。

2.上盤後躺時，伸直腳不可彎曲。

3.如腳、膝、腰部離地時為強度過大，可減輕其後仰度。

4.還原時，可用雙手按地起來。

特別注意事項：柔軟度較佳者，身體後躺時，亦應慢慢來，以免造成大腿肌肉拉傷。

第十三節 單屈腿體側彎



伸展部位：臀肌、大腿後肌、腓腸肌、比目魚肌、跟腱

動作要領：1.坐下雙腳張開伸直。

2.右腳向內彎曲，腳底帶到雙腳內側。

3.身體向前傾，臀部有微微離地感覺。

4.左手抓住左腳腳尖。

5.右手高舉將重心上提。

6.右手觸摸左肩。

7.右手觸摸左肩後，滑至左手肘關節。同時身體向左前壓。

8.膝、腰之肌腱，可感到拉的感覺。(按個人能力來調整實施)。

9.如習慣後，右手可觸摸至左腳尖。

10.將左手摸至右腳膝蓋。

11.換邊依序同作。

注意事項：1.左腳膝蓋，不可彎曲。

2.腳彎曲時，膝蓋應貼於地面。

3.開始時，不可將手直接摸到腳尖，而是由腰慢慢傾斜觸摸。

特別注意事項：絕不可勉強來作。應視個人能力而為。

第十四節 後翻前屈



伸展部位：背肌、臀肌、大腿後肌、腓腸肌、比目魚肌、跟腱

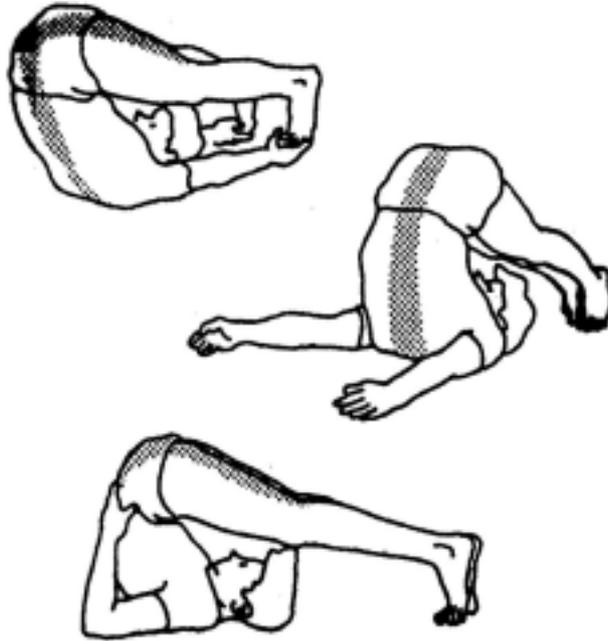
動作要領：

1. 身體打圓，慢慢向後翻。
2. 雙手抓住腳尖較容易做，
3. 雙腳後翻時；膝蓋可微微彎曲。
4. 慢慢還原，雙腳彎曲，雙後腳跟同時接觸地面。
5. 身體向雙腳中間下壓，雙手肘關節儘量接觸地面。
6. 此項動作連續作 2~3 次。

注意事項：

1. 背應打圓，慢慢後翻，不可急速後翻。
2. 如雙肘無法接觸地面並不要緊，儘力即可。

第十五節 直膝後翻



伸展部位：背肌、臀肌、大腿後肌、腓腸肌、比目魚肌、跟腱

動作要領：1. 慢慢向後翻，雙腳膝蓋伸直，兩腳腳尖接觸地面。(腰及雙腳應儘量伸直)

2. 雙手伸直接觸腳尖。

3. 雙手向兩側平伸。

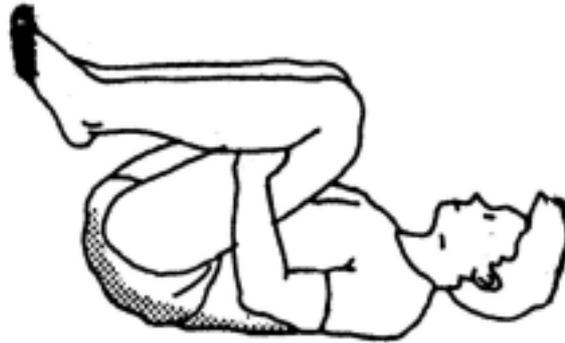
4. 雙手向後平伸。

5. 最後雙手扶住腰部。

注意事項：1. 呼吸不可停，應保持順暢，放鬆來作。

2. 雙手放置之位置難易度不一，應按個人能力來實施。

第十六節 後躺屈膝



伸展部位：闊背肌、臀肌

動作要領：1. 雙手合抱雙腳膝蓋後方部位。

2. 上體呈弧型後，慢慢向後躺。

3. 雙手肘關節伸直，同時將背部伸直平躺。

4. 雙手掌握住膝蓋，背部儘量伸展。

注意事項：腰、肩、頭均應密貼地面並下壓。

第十七節 平躺前後牽引



伸展部位：全身

- 動作要領：
1. 平躺於地面，雙手、雙腳向前後伸展。
 2. 腳尖及手指慢慢向前後伸展。
 3. 只單手伸展方可，但需雙手交換進行。
 4. 全身完全伸展後，宜全身放鬆。

- 注意事項：
1. 雙手向上伸展時，手背應接觸地面。
 2. 以體操口令，一秒鐘為一口節，慢慢伸展。

第十八節 平躺抱膝



伸展部位：臀肌、股四頭肌

動作要領：1. 平躺雙腳伸直。

2. 右腳彎曲，用雙手環抱，用力拉靠近胸部。

3. 雙手握住腳底，腰部伸展打直。

4. 右腳膝蓋角度應儘量縮小，並用力將大腿壓至胸部。

5. 如以上動作習慣後，可將大腿由體側下壓到地面。

6. 換邊依序同作。

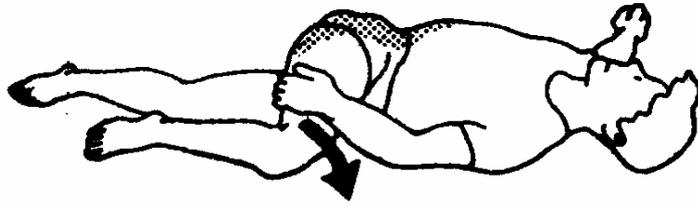
注意事項：1. 伸直腳膝蓋不可彎曲。

2. 如腿部接觸胸部時，另一腳膝蓋彎曲或腰部離地即為強度過大。

3. 此動作視個人能力來進行，不可勉強。

4. 伸直腳跟不可離地。

第十九節 平躺橫跨腿



伸展部位：臀肌

動作要領：1. 平躺、雙手平伸兩側，雙腳伸直。

2. 右腳膝蓋提起彎曲橫跨至於左腳外側。

3. 右腳膝蓋慢慢下壓接觸地面。

4. 右手不可離開地板，用左手將右膝蓋下壓。

5. 如以上動作在能力可及，可將右膝慢慢往頭部上方提，以加強伸展能力。

6. 換邊依序同作。

注意事項：1. 右腳橫跨過左腳後，右腳跟務必接觸到地面

。

2. 右腳尖離開地面沒有關係。

3. 右腳橫跨後放送位置上不下居，但習慣後宜慢慢上提。

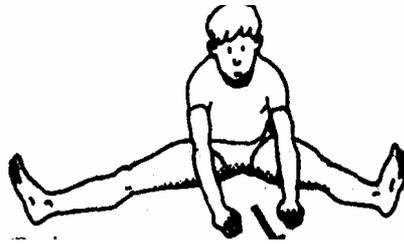
4. 伸直腳從頭到尾均應打直。

5. 右膝蓋彎曲角度愈小愈好。

6. 雙手及肩膀均應不離開地面。

特別注意事項：以上動作量力而為，不可勉強，呼吸應均衡。

第二十節 坐姿開立體前彎



伸展部位：臀肌、大腿後肌、跟腱。

動作要領：1.坐下雙腳張開，腰部先提起後再前彎。

2.雙肩膀放低，雙手肘關節彎曲，腰部用力，將上體慢慢下壓。

3.手肘關節觸地時，腰部宜伸展打直。

4.動作習慣後，雙手觸摸地面可儘量向前延伸。

5.上體慢慢起來，改向左右兩側作伸展。

6.用左手握住腳尖，如有困難，可以毛巾協助。

注意事項：1.雙腳腳尖朝上。

2.需由腰部下壓，避免用頭下壓。

3.雙腳膝蓋不可彎曲。

特別注意事項：

1.量力而為，不可勉強。

2.腰、背部必須打直下壓，臀部不可移動。

第二十一節 坐姿踝關節向外伸展



伸展部位：臀肌、大腿後肌、跟腱

動作要領：1.坐下雙腳底合併，上體伸直。

2.雙腳用雙手肘關節向下擴張。雙腳向內用力夾，相互抵抗。

3.雙手握住雙腳尖，雙手肘儘量接觸地板。上體下壓。

4.上體上提，將雙手向前伸直。

5.雙手儘量向前伸，慢慢將臀部微微提起，腰部用力將臀部向後拉。

注意事項：1.此項與前第九項類似，只是強度更強。

2.勿硬將髖關節打，可以以腳跟前移來調整。

3.雙手向前伸直時，上體需提起，腰、背部宜打直。

4.運用雙手伸直力量使身體上提，勿使用幌動之力量。

5.如臀部提不起來時，雙手亦應儘量往前伸直，使臀部完全伸展。

第二十二節 深蹲體前彎

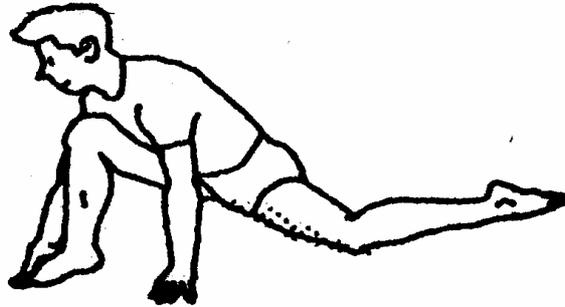


伸展部位：臀肌、踝關節

動作要領：1. 雙腳與肩同寬，雙腳掌平貼地面(呈平行)。
2. 腰部由雙腳間慢慢下壓，上體向前，先以右手肘關節接觸地板。
3. 左手肘關節再接觸地板。

注意事項：1. 後腳跟不可離開地面來作。
2. 量力而為，自行訂定一個目標。
3. 雙腳掌不可讓它呈內八或外八字型(宜平行)。

第二十三節 弓箭步



伸展部位：縫匠肌、髖關節、內收肌

動作要領：1. 兩腳前後張開，前腳當一基準點，後腳慢慢往後伸，前腳掌與膝蓋呈垂直。

2. 腳掌朝上，然後向後一直延伸出去。

3. 前腳跟不可離地。前腳大腿與胸部貼近。

4. 先以單手肘關節接觸地面。

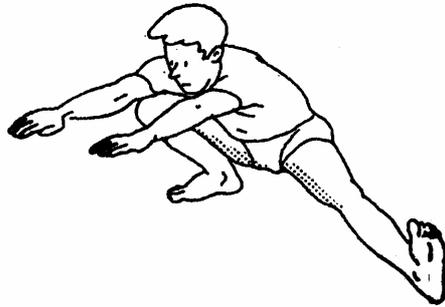
5. 雙手肘接觸地面。上體由前腳內側向地面下壓。

6. 換邊依序同作。

注意事項：1. 腰部儘量放低，上體與雙腳儘量伸展。

2. 伸展後腳時，前腳掌不可離地。

第二十四節 壓腿



伸展部位：縫匠肌、髖關節、內收肌

動作要領：

1. 右腳彎曲，左腳向側伸直，身體下壓。
2. 左腳繼續延伸，臀部接近地面。
3. 雙手向前伸直，將身體前拉。
4. 換邊依序同作。

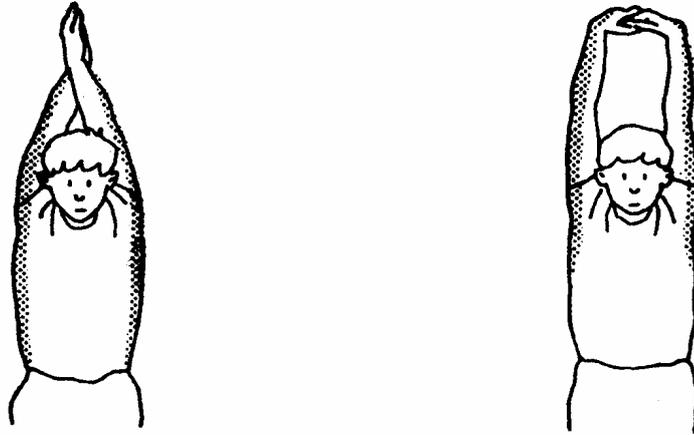
汪注意事項：

1. 上體需打直，以腰用力下壓。
2. 彎曲腳之後腳跟不可離地。
3. 伸直腳尖朝上。

特別注意事項：

1. 慢慢做，不得太快及幌動。
2. 呼吸不可停止，依本身能力來進行。

第二十五節 雙手交叉向上伸展



伸展部位：尺、橈側伸肌、肱三頭肌、腹肌

動作要領：1. 雙手由前上舉伸直交叉，使掌合併，左右交替向上延伸。

2. 雙手手指交叉合併，雙掌朝上延伸。

3. 雙手手腕合併，並再繼續向上延伸。

注意事項：1. 雙腳跟不可離地。

2. 雙手手腕合併較難，必須注意。

特別注意事項：

1. 慢慢伸展。慢慢呼吸，不要過於勉強。

2. 圖三動作較難，可光做圖一、二動作。