

柔軟適能


柔軟度的定義

- 關節可以活動的最大範圍




What are the benefits of flexibility ?

- 足夠的柔軟度能改善姿勢與良好的體態
- 好的柔軟度會促進某些運動表現
- 靜態式肌肉伸展有效改善抽筋和肌肉酸痛
- 伸展運動能有效預防酸痛和矯正女性月經問題
- 柔軟度可幫助脊椎活動並增進關節活動的範圍



柔軟度之重要性




從事任何運動前，都應該做好暖身的準備！

那麼～從事柔軟運動需要嗎？

4

暖身運動的生理效應


- 增加身體的柔軟度
- 預防運動傷害的發生
- 增加關節活動度
- 改善神經系統
- 促進養分傳遞與乳酸的代謝



5

伸展運動在運動前後所扮演的角色

- 運動前做伸展運動的目的
 - 關節活動的準備。
 - 增加肌肉的延展性。
 - 幫助預防傷害的產生。



6

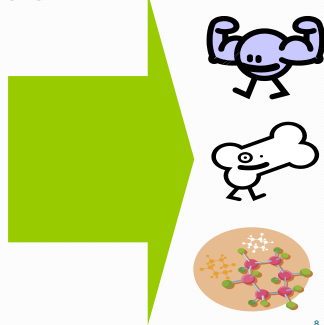
伸展運動在運動前後所扮演的角色

- 運動後做伸展運動的目的
 - 減少訓練對肌肉產生的壓力。
 - 促使生理及心理放鬆。
 - 減少肌肉的酸痛。



影響柔軟度的因素

- 肌肉溫度
- 受傷
- 生病



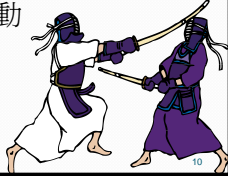
影響柔軟度的因素

- 年齡
- 性別
- 身體活動



伸展運動的種類

- 彈震式伸展運動
- 靜態式伸展運動
- 動態式伸展運動
- 主動及被動式伸展運動



伸展運動的指導原則

伸展前

伸展時

熱身運動

只要緊繃
不要痛！

循序漸進

收操

靜態伸展

每週三天

20~30秒

40~60秒

11

F I T T

F—Frequency

I—Intensity

T—Time

T—Type