第六講 柔軟度適能

By

Mei-Yao Huang, Ph.D

2 今日上課流程

- 上週課程 & 競賽回顧
- 課程講授-柔軟度適能
- 小組活動競賽-眼明手快
- 回家作業3(請上網列印)

3 上週競賽成績

冠軍隊伍：第五組

亞軍隊伍：第四組

季殿軍：第二、一組

4 目前積分表現

以下同學要注意嘍~

施智惟、田皓君、蔡雅欣、陳怡蓁、黃大祐、施佳伶、陳駿逸、秦怡磬林威志、陳樹銘、李淑慧、呂佳盈呂龍驤、林慧婷、詹仁豪、陳彥龍劉思敏

積分略低於平均值(31.76)喔!

急起直追吧!!!

5 上週課程回顧

白肌 V.S. 紅肌

單組訓練法?

多組訓練法?

循環訓練法?

6 影片欣賞

That's really HURT!!!

Incredible…

7

柔軟度的定義

- 關節在活動範圍內活動自如的能力。 (方進隆李水碧，2004)

Flexibility 不好→姿勢不良、疼痛、活動限制

Flexibility 不佳 ＋ Muscle 不足→下背痛→脊椎側彎、骨盆傾斜

2011/5/3

8

動動腦…哪些因素會影響我們的柔軟度???

2011/5/3

9

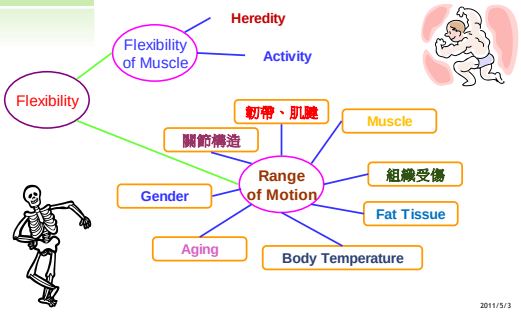
柔軟度的意義

- 有些人柔軟度很好，有些人則身體僵硬，無法做太多的移動...
- 什麼原因影響柔軟度?
- 它對健康與生活會造成什麼影響?
- 如何去評量和改善?

2011/5/3

10

FACTORS AFFECTING FLEXIBILITY
影響柔軟度的因素



2011/5/3

11

伸展運動的技巧

- 彈震式伸展(Ballistic Stretching)
- 靜態式伸展(Static Stretching)
- 本體感覺神經肌肉誘發術(Proprioceptive Neuromuscular Facilitation，PNF)

2011/5/3

12

彈震式伸展

以震動、快速、不受控制的型態來伸展，藉由伸張反射刺激肌梭反應，使其在接受突然的伸展動作後產生反射收縮

實施不當易造成肌肉拉傷

缺點＞優點

2011/5/3

13

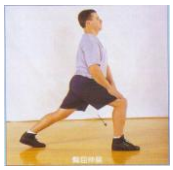
靜態式伸展

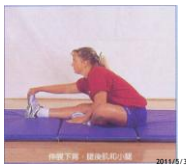
- 低強度、長時間的肌肉伸展
- 可減緩肌肉痠痛造成的不適
- 不易受傷、最常被使用
- 每個動作停留至少15秒，逐漸延長至30秒 (ACSM，2006)

2011/5/3

14

靜態式伸展範例





2011/5/3

15

本體感覺神經誘發術

原則--

1. 交互抑制理論：主要肌群收縮時，拮抗肌群會放鬆
2. 高爾肌腱器的反射作用：

肌肉等長性收縮用力 → 高爾肌腱器感受張力變化 → 促使肌肉放鬆，增加關節可動範圍

2011/5/3

16

Hold-Relax Technique

同伴：幫助輕鬆伸展腿後肌腱群

同伴：喊『推』，並固定腿不可使之移動

用力腿後腱肌群使之等長收縮3-4秒

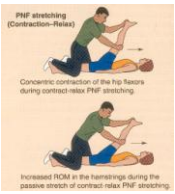
同伴：喊『放鬆』，並將腳漸增ROM推10秒

同腳重複3-5次，不可使腳降低

2011/5/3

17

Contraction-Relax Technique



同伴：幫助輕鬆伸展髖關節屈肌

同伴：喊『向後』，並幫忙推

用力收縮髖關節屈肌

同伴：喊『放鬆』，並將腳漸增ROM推10秒

同腳重複3-5次，不可使腳降低

2011/5/3

18

Reversal-Hold-Relax Technique

同前，同伴幫忙輕鬆伸展直到有些不適

同伴：喊『推』6-10秒，並固定腿不可使之移動

用力腿後腱肌群使之等長收縮

同伴：喊『向後』，並幫忙推用力收縮髖關節屈肌（此時腿後肌腱群放鬆，ROM漸增）

同伴：喊『放鬆』，並將腳漸增ROM推10秒

同腳重複2-3次

2011/5/3

19

柔軟度適能FITT

F：每週5~6次

I：到了感到輕微不舒適的點即停止

T：每個動作反覆4~5次，停留約10~30秒

T：手臂繞環、坐姿體前彎、股四頭肌伸展

5/3/2011

20

妳嚇到老爸了！

點我
點我！

2011/5/3

21

要避免的危險動作

× ○

2011/5/3

22

要避免的危險動作(續)

× ○

2011/5/3

23

要避免的危險動作(續)

× ○

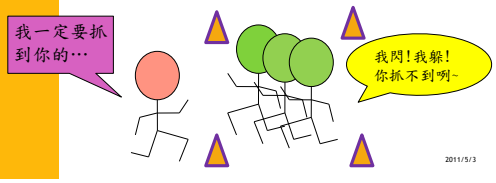
2011/5/3

24

小組課堂競賽活動

今日活動

眼明手快



2011/5/3