



上肢彈力帶(一) 居家肌力訓練單



□ 闊背肌訓練



手肘彎曲向後拉

□ 肱二頭肌訓練



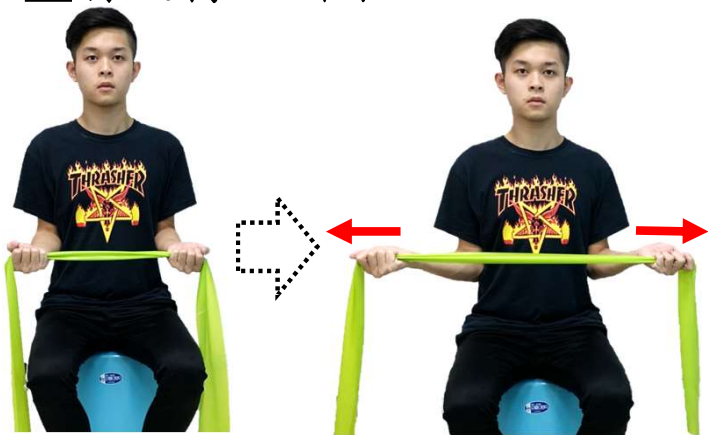
肩膀固定不動，手肘彎曲雙手向上提

□ 肱三頭肌訓練



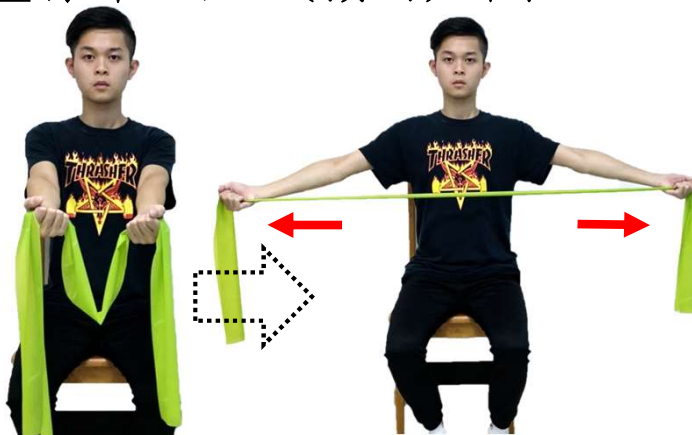
刷背姿勢，訓練手做肘伸直

□ 肩旋轉肌訓練



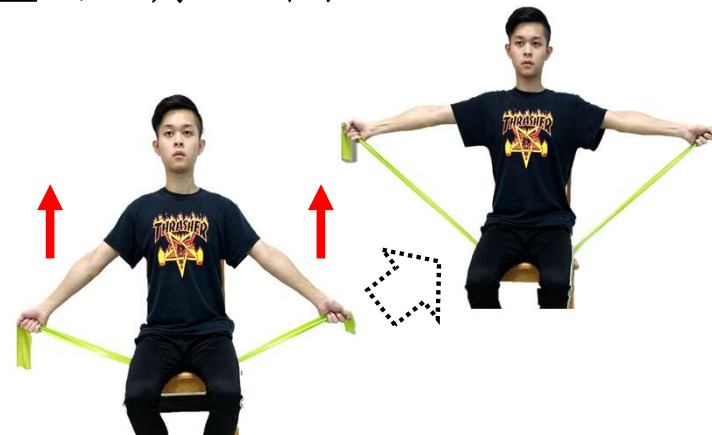
肩膀和手肘固定，雙手向外打開

□ 肩胛內收肌(擴胸)訓練



雙手向前伸直後往外側打開

□ 側三角肌訓練



肩膀固定，手肘伸直，雙手外側提起

※每次維持10秒，休息10秒，共做5分鐘，每日2-3回。
※運動期間若感到不適，請降低強度、頻率或停止進行!!



上肢彈力帶(二) 居家肌力訓練單



☐ 肩膀功能性訓練1



訓練手拉至對側耳朵旁(手肘彎曲)

☐ 肩膀功能性訓練2



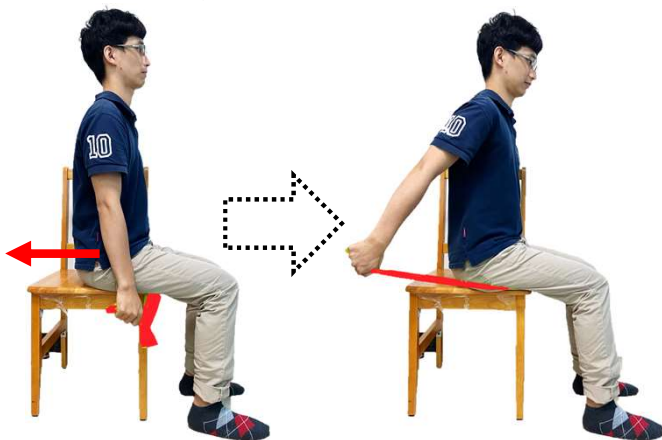
訓練手拉至同側耳朵外(手肘伸直)

☐ 前三角肌訓練



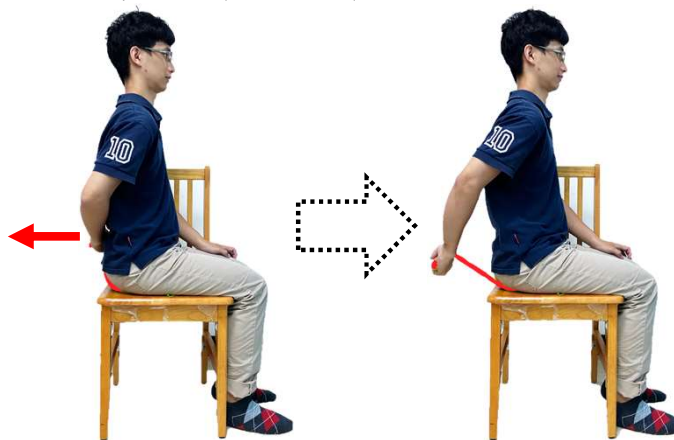
手肘伸直，往前側提起

☐ 後三角肌訓練



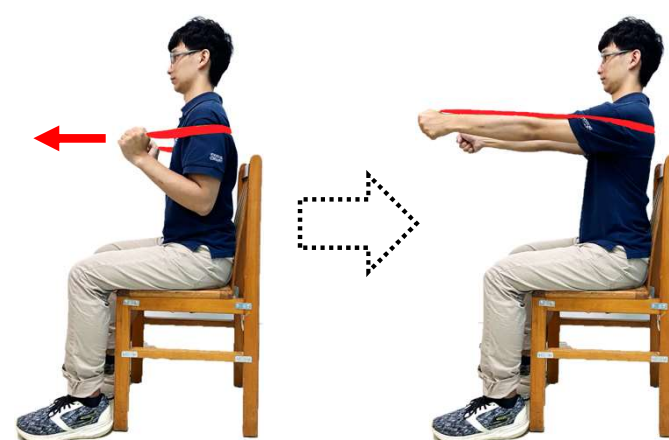
手肘伸直，往後側提起

☐ 旋轉肌群(肩胛下肌)訓練



手背後方(手肘彎曲)，手抬起遠離背

☐ 胸大肌訓練



雙手抓彈力帶(繞過背後)

※每次維持10秒，休息10秒，共做5分鐘，每日2-3回。
※運動期間若感到不適，請降低強度、頻率或停止進行!!