

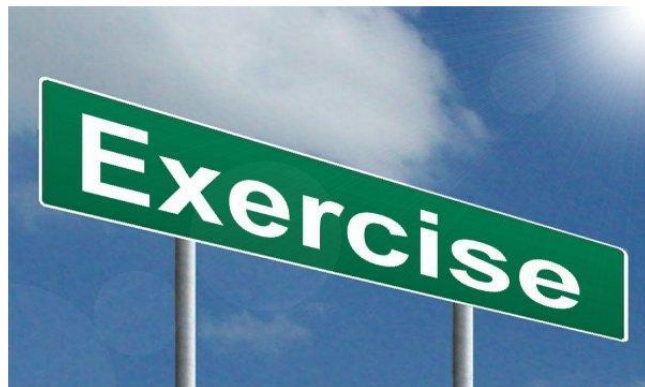
健體毛巾操

物理治療助理

Grace Lam

10/3/2025

運動的種類



伸展運動Stretching Exercise（拉筋運動）

阻力訓練Resistance Exercise（強化運動）

伸展運動



- ◆ 鬆弛肌肉，增加血液循環
- ◆ 改善關節的活動幅度及關節周邊軟組織的柔韌性
- ◆ 減低運動受傷的風險及運動後肌肉緊張
- ◆ 減低因肌肉繃緊或抽筋所引致的疼痛
- ◆ 預防及治療肌腱勞損

- 身體出現痛症
- 筋腱和關節較為僵硬，令痛楚加劇。
- 可令肌鍵和關節舒展和鬆弛
- 預防和減少痛患的程度。

阻力訓練

增加肌肉力量和耐力

增加骨骼，減少骨折的機會

增強背肌的力量，改善身體的姿勢

增加手腳肌肉的力量及靈活性



©
publicdomainvectors.org

- ❖ 對於有痛症或手術後患者
- ❖ 相關肌肉出現萎縮
- ❖ 沒有足夠支撐而影響日常生活
- ❖ 增強肌肉力度和肌肉的平衡
- ❖ 減少痛楚，回復正常的生活



一條毛巾
扭轉乾坤
凍齡回春
健康減肥不是夢

使用毛巾的好處

- 方便, 隨手可得
- 改善體態





暖身運動

頭、肩、手、腳

動作要慢 不要憋氣

低頭族特徵

肩頸酸痛

駝背

頸椎退化



一：頸部前方伸展

毛巾捲成長條狀

毛巾繞住頸後作支持，手持毛巾前端

向上抬頭5-10秒再放鬆

重複3-4次

二：頸部左右放鬆

毛巾捲成長條狀繞住後頸

右手拉緊毛巾

左手將毛巾貼緊臉頰往右伸展

停留5-10秒，左右交換，重複3-4次

三：頸後側伸展

毛巾捲成塊狀，夾在下巴和胸口間
雙手抱在頭後
往下伸展後頸椎
停5-10秒，重複3-4次

四：胸椎放鬆

將毛巾捲成長條狀

毛巾繞往後背，以腋下夾住

毛巾往前拉緊，挺胸並抬頭

停留5-10秒，重複3-4次

五：中下段胸椎放鬆

毛巾對折放在沒有滾輪的椅背上
雙手抱頭，雙腳踩穩，背向椅背靠
停5-10秒坐起，重複3-4次

六：向後上抬 挺胸迎向未來

毛巾拿在後面 與肩同寬
再用力往上抬 再抬一點 撐十秒
慢慢吐氣，十秒左右再吸氣回來

打開肩胛骨～改善低頭族的問題
整個身體發熱～血液循環，

- ▲ 不要聳肩抬頭 眼望前
- ▲ 站直一點，不要前傾
- ▲ 手臂打直 提肛縮臀 縮小腹

七：緊握毛巾 握住健康

腳與肩同寬 舉起手

慢慢往下往後背拉至頸部 停留10-15秒

吸氣向上提再向下拉，

▲ 要出力，縮小腹，不要碰到脖子

八：轉腰消脂 扭轉乾坤

與肩同寬 稍微曲膝

右手帶動向右轉腰

▲ 手要出力 保持下半身不動

九：拉住青春 提升免疫力

手舉高，右手用力拉，向右彎腰

左手會拉到腋下的淋巴腺，加速血液循環

- ▲ 手要保持打直，
- ▲ 不要向前傾，也不要向後仰

十：洗澡操 輕鬆洗掉五十肩

一手在後，左上右下拉毛巾

▲ 不要過份用力

緩和運動

轉動肩膀

舒展手臂

調整呼吸

