

新竹馬偕紀念醫院

地址：

30071 新竹市光復路二段 690 號

電話：

03-5166868，03-6119595

電子郵件：

hcservice@mmh.org.tw

- 健康諮詢專線：03-5745098  
週一～週五 上午 9:00~12:00  
下午 14:00~17:00  
週六至中午 12:00，  
例假日休息
- 語音掛號電話：03-5166516
- 人工掛號電話：03-6118866  
週一～週五上午 8:00~17:00  
週六上午 8:00~12:00

# 高齡長者

## 彈力帶阻力運動

---上肢篇---

修訂: 2024/7/31

復健科



新竹馬偕紀念醫院

Mackay Memorial Hospital, Hsinchu

(C)Mackay Memorial Hospital All Rights Reserved.

馬偕紀念醫院 著作權所有，並保留一切權利

新竹馬偕醫院復健科 物理治療師 沈怡君

隨著老化而造成的失能現象，大部分原因是因為活動不足而造成肌少症，但透過適當的肌力訓練來可以提高肌肉量，並且降低失能及改善平日的功能性動作，也降低跌倒風險。

而彈性帶阻力訓練應用於健身訓練非常多年，因體積輕巧、攜帶方便且價格容易入手，也有不同彈性強度可以針對不同程度個案來調整強度，故逐漸應用到復健領域上，亦可作為居家肌力運動訓練的好幫手，讓年長者或身障者可在家作為肌力訓練應用。

彈力帶使用範圍很廣泛，可進行單肌肉群進行訓練，也可作為整體功能性活動訓練，它的優點：攜帶方便，比起健身器材價格便宜，且訓練活動可多樣性，不過也是有缺點：拉力超過負荷太多或使用時間長後彈性老化會造成斷裂。故建議每一陣子或使用前都需檢查有無破損，也避免接觸到銳利的物品。另外還需注意的是彈力帶無法明確知道使用阻力的的大小，彈性阻力會跟材質的厚度及伸長率成正比，面上販售的彈力帶通常會利用顏色來區分商品的阻力(越厚表示阻力越強)，不過每家製造商所生產的阻力跟厚度不盡相同，不能單靠顏色區分阻力大小，故在購買時要注意！

而如何選擇適合彈力帶呢？通常針對要訓練之部位使用彈力帶重複 8~12 下，自覺有點酸跟有點困難程度即可，在動作時緩慢並控制方向及力道，重點強調正確的姿勢及動作，而長者的阻力訓練強

度會建議選擇彈力帶阻力時動作做可以重複 4~5 下的強度即可作為開始訓練的彈力帶強度，特別是長期不活動的人，而建議 2~3 天/周，訓練時每個動作都要做一組、每組動作 10~15 下、漸進式增加每組阻力強度跟次數，提醒長者活動時自然呼吸即可，每次重複動作之間要放鬆。運動量在有點微喘即可，如有不適須立即休息。

運動時相關器材：

- 有椅背且穩固的椅子或可固定煞車輪椅
- 彈力帶

準備坐姿：脊椎打直、抬頭挺胸微收下巴，雙腳腳掌平貼於地面，並且打開雙腳與肩同寬、腳尖與膝蓋同時朝前。

以下為相關活動示範：

### ► 上肢肩部肌群訓練 屈曲運動

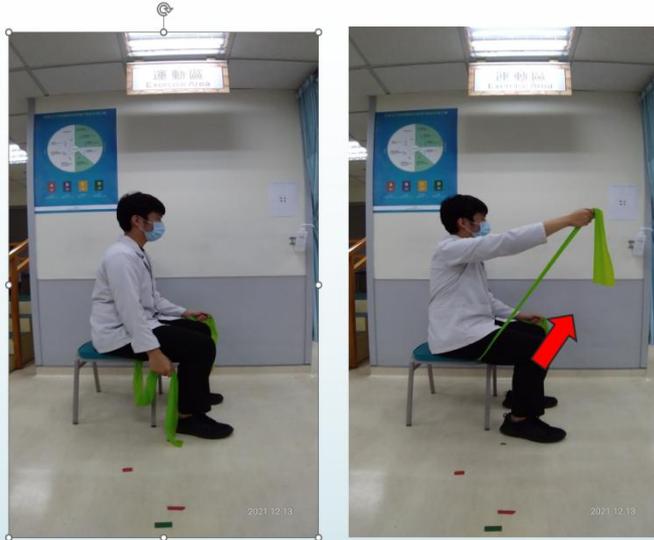
- 起始位置：將彈力帶於兩手固定，手肘伸直
- 動作表現：維持手肘伸直，將彈力帶向上施力。
- 次數：維持5秒再放鬆，重複10下/回



2021.12.09

## 上肢肩部肌群訓練 屈曲運動

- 起始位置: 將彈力帶至於臀部下方固定, 手拉同側彈力帶
- 動作表現: 維持手肘伸直, 將彈力帶向上施力.
- 次數: 維持5秒再放鬆, 重複10下/回



## 上肢肩部肌群訓練 伸直運動

- 起始位置: 將彈力帶至於臀部下方固定, 手拉同側彈力帶
- 動作表現: 維持手肘伸直, 將彈力帶向後方施力.
- 次數: 維持5秒再放鬆, 重複10下/回



## 上肢肌群訓練 肘屈曲運動

- 起始位置: 將彈力帶至於腳底下方固定, 手肘屈曲90°, 拉同側彈力帶
- 動作表現: 手肘彎曲, 將彈力帶往頭頂方向施力.
- 次數: 維持5秒再放鬆, 重複10下/回



## 上肢肩部肌群訓練 外展運動

圖片: Vait\_shoulder\_ABD.mp4  
按住 Ctrl 再按一下滑鼠以縮放圖片

- 起始位置: 將彈力帶至於臀部下方固定, 手拉同側彈力帶
- 動作表現: 維持手肘伸直, 將彈力帶向外向上施力.
- 次數: 維持5秒再放鬆, 重複10下/回



## 上肢肌群訓練 外轉肌群運動

- 起始位置: 將彈力帶至於臀部下方固定, 手肘彎曲90°, 拉對側彈力帶
- 動作表現: 手肘維持彎曲90°, 將彈力帶往外側方向施力.
- 次數: 維持5秒再放鬆, 重複10下/回



## 上肢肌群訓練 內轉肌群運動

- 起始位置: 將彈力帶至於臀部下方固定, 手肘彎曲90°, 拉同側彈力帶
- 動作表現: 手肘維持彎曲90°, 將彈力帶往內側方向施力.
- 次數: 維持5秒再放鬆, 重複10下/回



## 上肢肌群訓練 伸直肌群運動

- 起始位置: 將彈力帶至於軀幹後方固定, 一手將彈力帶固定於椅子上, 一手由肩部上方拉彈力帶
- 動作表現: 將彈力帶往上側方向施力
- 次數: 維持5秒再放鬆, 重複10下/回



## 上肢肌群訓練 伸直肌群運動

- 起始位置: 將彈力帶至於軀幹後方固定, 雙手拉同側彈力帶, 手肘維持彎曲90°,
- 動作表現: 將彈力帶往前側方向施力 (類似拳擊動作)
- 次數: 維持5秒再放鬆, 重複10下/回



參考資料：Phil Page, Todd Ellenbecker 著 謝靜玟譯(2021) 彈性阻力帶肌力訓練大全 旗標出版社

~如需轉載本篇文章或有任何疑問，請洽馬偕紀念醫院復健科~  
~新竹馬偕紀念醫院 關心您的健康~