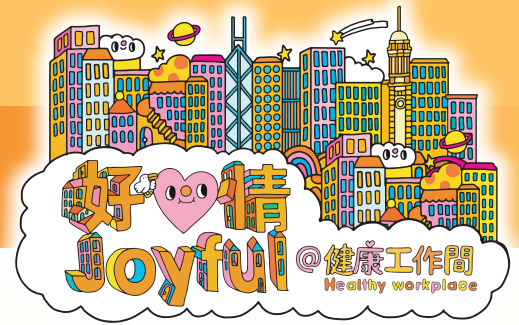


拉力帶使用教學



1 注意事項：

- 每次使用前，應檢查拉力帶的狀況，例如：有沒有撕裂、兩端有沒有小孔，如有發現，應即棄置且不應嘗試自行修復，以防用力時拉力帶被拉斷
- 不要與任何尖銳物體一起使用
- 要用力握住及準確踩好拉力帶，確保不會造成回彈危險
- 拉力帶的最大阻力為20磅，以免造成斷裂
- 不要在拉力帶受張力的情況下突然將其釋放，此舉可能會造成回彈並導致嚴重傷害
- 使用拉力帶時應配合適當的呼吸節奏
- 注意在還原動作時的時間控制，慢慢還原，避免造成肌肉傷害
- 除了作指定練習用途外，拉力帶不應錯誤使用於任何其他用途
- 拉力帶應存放於陰暗處，避免陽光直接照射
- 拉力帶不是玩具，應避免讓兒童獨自使用，避免因錯誤使用而受傷
- 請先確保身體狀況適合進行拉力帶阻力運動，例如有骨折或痛症者，請先諮詢醫生或物理治療師
- 對橡膠敏感者，不適宜使用拉力帶
- 如果在使用過程中出現頭暈、呼吸困難或感到身體不適，請立即停止使用，並諮詢醫生

2 動作示範：

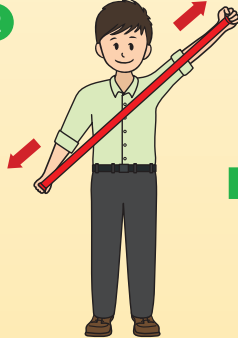
上肢運動

1



雙手捉住拉力帶的兩端，
於掌心繞一個圈，將雙手放在肩膀的水平

2



慢慢向左上角
和右下角拉開

3



收回拉力帶

4

「塑身橡筋操」
教學短片

重覆動作10次，
動作完成後換邊
再做

下肢運動

1



先將拉力帶的兩端打結串連起來，
將拉力帶綁在大腿的遠端，近膝頭的位置

2



抬起左邊大腿，再放下

3



抬起右邊大腿，再放下

4

重覆動作10次

(影片來源：雅麗氏何妙齡那打素醫院及大埔醫院社區關係委員會)

