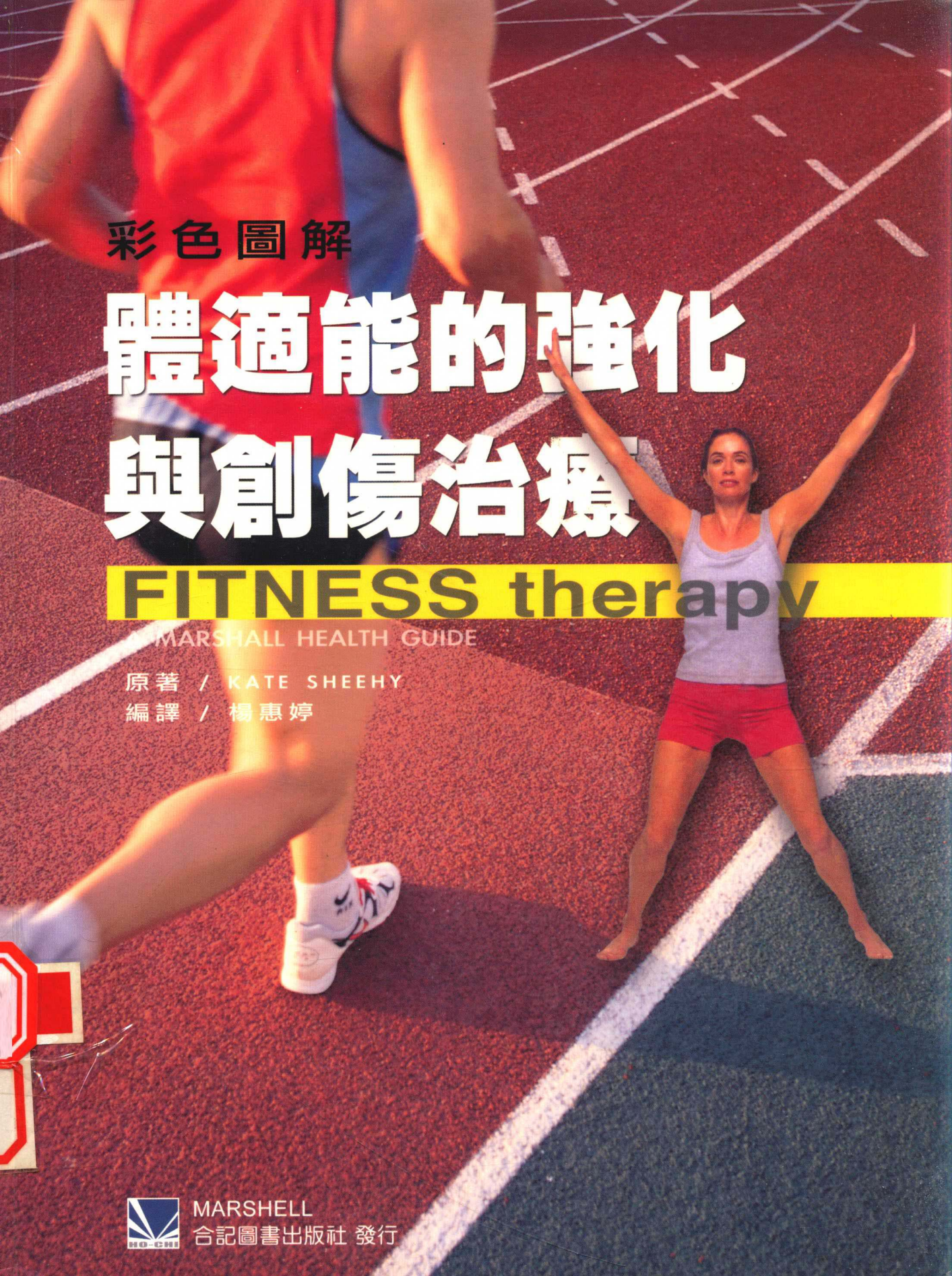




彩色圖解

體適能的強化 與創傷治療

FITNESS therapy

MARSHALL HEALTH GUIDE

原著 / KATE SHEEHY

編譯 / 楊惠婷



MARSHALL

合記圖書出版社 發行

體適能的強化 與創傷治療

一本保持身體強健及
處理受傷的完整家庭參考書



國家圖書館出版品預行編目資料

彩色圖解體適能的強化與創傷治療 / Kate
sheehy 原著：楊惠婷編譯。－初版。－臺北市：
合記，2003【民92】
面：公分
含索引
譯自：Fitness therapy: the complete home
reference book to keeping your body
strong for life and dealing with injury.
ISBN 986－126－028－5（平裝）
1. 物理治療 2. 運動與健康
418.9 92015776

書 名 彩色圖解體適能的強化與創傷治療
原 著 KATE SHEEHY
編 譯 楊惠婷
執行編輯 黎琬琦
發行人 吳富章
發行所 合記圖書出版社
登記證 局版臺業字第 0698 號
社 址 台北市內湖區 (114) 安康路 322-2 號
電 話 (02) 27940168
傳 真 (02) 27924702

總 經 銷 合記書局
北 醫 店 臺北市信義區 (110) 吳興街 249 號
電 話 (02) 27239404
臺 大 店 臺北市中正區(100)羅斯福路四段 12 巷 7 號
電 話 (02) 23651544 (02) 23671444
榮 總 店 臺北市北投區 (112) 石牌路二段 120 號
電 話 (02) 28265375
臺 中 店 臺中市北區 (404) 育德路 24 號
電 話 (04) 22030795 (04) 22032317
高 雄 店 高雄市三民區 (807) 北平一街 1 號
電 話 (07) 3226177
花 蓮 店 花蓮縣花蓮市 (970) 中山路 632 號
電 話 (03) 8463459

郵政劃撥 帳號：19197512 戶名：合記書局有限公司

西元 2004 年 3 月 10 日 初版一刷

內容 (Contents)

介紹

有關物理治療	6
如何使用本書	8

第一章 足部與腳踝練習

介紹	10
初級練習	12
中級練習	16
高級練習	20

第二章 膝蓋練習

介紹	24
初級練習	26
中級練習	29
高級練習	34

第三章 臀部練習

介紹	38
初級練習	40
中級練習	46
高級練習	52

第四章 腕部與手部練習

介紹	56
初級練習	58
中級練習	62
高級練習	65

第五章 手肘練習

介紹	70
初級練習	72
中級練習	74
高級練習	78

第六章 肩膀練習

介紹	82
初級練習	84
中級練習	88
高級練習	93

第七章 頸部練習

介紹	98
初級練習	100
中級練習	104
高級練習	108

第八章 上背練習

介紹	112
初級練習	114
中級練習	118
高級練習	122

第九章 下背練習

介紹	128
初級練習	130
中級練習	134
高級練習	138

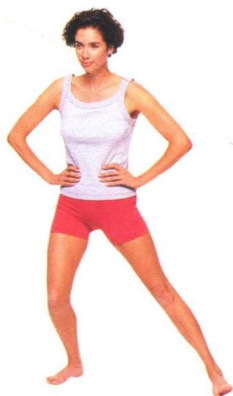
第十章 健身房練習

介紹	142
暖身運動	144
腿筋屈曲	146
健身車	148
四頭肌屈曲	150
高拉滑輪重量訓練機 和緩運動	152 154

彙編 156

索引 158

致謝 160



體適能的強化 與創傷治療

一本保持身體強健及
處理受傷的完整家庭參考書



FITNESS THERAPY

BY KATE SHEEHY

ISBN 1-84028-091-3

Copyright© Marshall Editions Ltd.

All rights reserved. This book is protected by copyright. No part of it may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without written permission from the copyright owner.

Copyright© 2003 by Ho-Chi Book Publishing Co.

All rights reserved. Published by arrangement with Marshall Editions Ltd., a division of the Quarto Group.

Ho-Chi Book Publishing Co.

Head Office 322-2 Ankang Road, NeiHu Dist., Taipei Taiwan 114 R.O.C.

TEL: (02)2794-0168 FAX: (02)2792-4702

1st Branch 249 Wu-Shing Street, Taipei 110, Taiwan, ROC

TEL: (02)2723-9404 FAX: (02)2723-0997

2nd Branch 7 Lane 12, Roosevelt Rd, Sec 4, Taipei 100, Taiwan.

TEL: (02)2365-1544 FAX: (02)2367-1266

3rd Branch 120 Shih-Pai Road, Sec 2, Taipei 112, Taiwan.

TEL: (02)2826-5375 FAX: (02)2823-9604

4th Branch 24 Yu-Der Road, Taichung(404), Taiwan

TEL: (04)2203-0795 FAX: (04)2202-5093

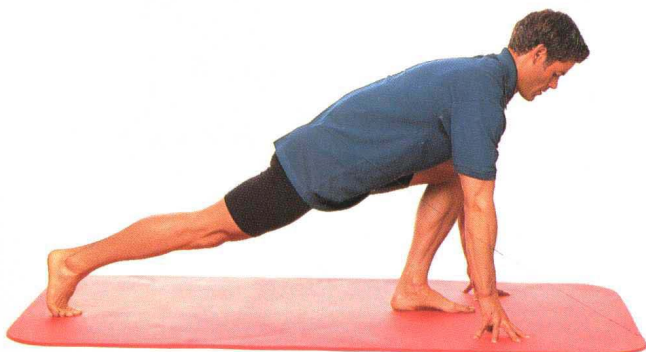
5th Branch 1 Pei-Peng 1st Street, Kaoshiung 800, Taiwan.

TEL: (07)322-6177 FAX: (07)323-5118

6th Branch 632 ChungShan Road, Hualien 970, Taiwan.

TEL: (03)846-3459

本書經原出版者授權翻譯、出版、發行；版權所有。非經本公司書面同意，請勿以任何形式作翻印、攝影、拷錄或轉載。



體適能的強化 與創傷治療

一本保持身體強健及
處理受傷的完整家庭參考書

凱特·薛希

MARSHALL PUBLISHING • LONDON



國家圖書館出版品預行編目資料

彩色圖解體適能的強化與創傷治療 / Kate
sheehy 原著：楊惠婷編譯。－初版。－臺北市：
合記，2003【民92】
面：公分
含索引
譯自：Fitness therapy: the complete home
reference book to keeping your body
strong for life and dealing with injury.
ISBN 986-126-028-5 (平裝)
1. 物理治療 2. 運動與健康
418.9 92015776

書 名 彩色圖解體適能的強化與創傷治療
原 著 KATE SHEEHY
編 譯 楊惠婷
執行編輯 黎琬琦
發行人 吳富章
發行所 合記圖書出版社
登記證 局版臺業字第 0698 號
社 址 台北市內湖區 (114) 安康路 322-2 號
電 話 (02) 27940168
傳 真 (02) 27924702

總 經 銷 合記書局
北 醫 店 臺北市信義區 (110) 吳興街 249 號
電 話 (02) 27239404
臺 大 店 臺北市中正區(100)羅斯福路四段 12 巷 7 號
電 話 (02) 23651544 (02) 23671444
榮 總 店 臺北市北投區 (112) 石牌路二段 120 號
電 話 (02) 28265375
臺 中 店 臺中市北區 (404) 育德路 24 號
電 話 (04) 22030795 (04) 22032317
高 雄 店 高雄市三民區 (807) 北平一街 1 號
電 話 (07) 3226177
花 蓮 店 花蓮縣花蓮市 (970) 中山路 632 號
電 話 (03) 8463459

郵政劃撥 帳號：19197512 戶名：合記書局有限公司

西元 2004 年 3 月 10 日 初版一刷

內容 (Contents)



介紹

有關物理治療	6
如何使用本書	8

第一章 足部與腳踝練習

介紹	10
初級練習	12
中級練習	16
高級練習	20

第二章 膝蓋練習

介紹	24
初級練習	26
中級練習	29
高級練習	34

第三章 臀部練習

介紹	38
初級練習	40
中級練習	46
高級練習	52

第四章 腕部與手部練習

介紹	56
初級練習	58
中級練習	62
高級練習	65

第五章 手肘練習

介紹	70
初級練習	72
中級練習	74
高級練習	78

第六章 肩膀練習

介紹	82
初級練習	84
中級練習	88
高級練習	93

第七章 頸部練習

介紹	98
初級練習	100
中級練習	104
高級練習	108

第八章 上背練習

介紹	112
初級練習	114
中級練習	118
高級練習	122

第九章 下背練習

介紹	128
初級練習	130
中級練習	134
高級練習	138

第十章 健身房練習

介紹	142
暖身運動	144
腿筋屈曲	146
健身車	148
四頭肌屈曲	150
高拉滑輪重量訓練機	152
和緩運動	154

彙編 156

索引 158

致謝 160



有關物理治療 (ABOUT PHYSIOTHERAPY)

不管你是年輕或年老，健康或不健康，物理治療皆可幫助你。肌肉、關節、神經與韌帶在身體中一起運作，然而其平衡狀態是很容易被破壞的。因此，物理治療師以關節的調動運用，姿勢的引導及練習等來糾正並改善身體康復結構以治療受傷部位與疾病。於請教物理治療師後，你會收到一份根據個人需求所訂作的詳細評估。物理治療師則會聆聽你所描述的問題型態來分析可能受影響的身體構造及該如何檢查這些地方。而這部分所得的結論形成了一份預測你可能需要的治療與可預期之改善狀況的治療計畫。

這本書中的練習並無法取代由醫師或物理治療師所提供之專業治療。但其包括了一套或許可輔助治療的詳盡練習計畫。在做任何練習之前，先閱讀其介紹及警告事項；倘若疼痛情況變更糟或在一或兩星期的練習後，並無任何進步情況時，請教專家。

實行這一套練習計畫時，需運用到常識且聆聽身體所傳遞給你的訊息。遵守這些簡單的指導方針，則你將幫助身體自我治療而不會引起身體更進一步的損傷。



設備

本書中的一些練習需要一些基本的設備。重250公克或500公克（9盎司或18盎司）的重量帶於運動器材店隨手可得。其中一些可被握在手上，其他則可做成腕帶戴在手腕上。

彈性運動帶一名牌品如：Cliniband 或 Theraband 一可在一些運動器材店或從物理治療師那裏找到。這些運動帶乃成捆狀；因此，你可依適合的長度或一些特別練習自行裁剪（若將運動帶繞過手指，則所需的運動帶長度很明顯地會少於將運動帶繞過腳下的長度）。這些特別寬的彈性運動帶可允許你練習時推抗阻力。同時這些運動帶有不同的長度以提供不同等級變化的阻力。

警告

一些類型的受傷及關節炎會引起嚴重的關節腫脹（發炎）。舉例來說，膝蓋會變得非常火紅。當發生這種狀況時，膝蓋會看起來紅紅的且碰觸起來熱熱的，其皮膚緊縮且做任何動作都會感到疼痛。在這種狀況之下，並不適合做任何練習；首先，你會感到非常疼痛；其次，其疼痛及腫脹將使肌肉無法正常運作—因此，無法完成其練習的目標。最好請教醫生或物理治療師，關於如何應付這類的發炎情況且遵守其有關何時開始練習的忠告。



發展自我獨特的一套治療計畫

- ◎ 本書依身體不同的部位分作九大主要章節
選擇適合的章節來作練習。
- ◎ 每一章的開始為一個顯示所有練習分作三大類別的圖表
活動性，靈活性與增強穩定性——和三個難度等級——初級、中級及高級。以初級開始，遵循著每個圖表上頭的指示。
- ◎ 從事活動性練習時，最好用輕柔刺激的活動來誘導從關節處而來更多的動作並刺激關節表面產生潤滑作用
當開始練習時，你應可感覺到隨著關節“可彎性”而來的阻力。有時練習時，你會感覺有些疼痛，但在停止練習後，疼痛情況應很快平息。
- ◎ 靈活性練習乃更視姿勢維持性而定
(雖然剛開始只有數秒) 以達到伸展，然後於初級階段重複至兩次並慢慢地增加重複次數至4或5次。
- ◎ 增強穩定性的練習須重複練習以達成目標
肌肉反應身體所下的命令，所以須重複練習直到肌肉感到疲累(或筋疲力盡)為止。此時，肌肉有時會“發抖”抑或你會感覺抽筋的刺痛。這意謂著你正有效地運動肌肉；而更嚴重的抽筋則會使你停止動作。
- ◎ 當從事練習時，必須自行判斷對練習的感覺
這些練習不應引起過多不舒服的感覺。將動作帶過疼痛點而不可引發疼痛。疼痛乃為用力過度時，身體所發出的警訊。
- ◎ 試著每天按時練習
務實點：告訴自己每天要從事10分鐘的練習——然後確定自己將達成目標。接著你或許可以進展至每天兩次各10分鐘的練習。
- ◎ 慢慢地開始練習
若你有嚴重的受傷，你也許會發現所有的練習是困難或疼痛的。在這種情況下，可尋求醫生或物理治療師的指導。
- ◎ 當從初級進階至中級或從中級進階至高級時，你可能發現
於某相似類型的練習會產生問題就如同前一階段
例如：你或許會發現有關膝蓋伸直的練習會較那些屈膝的練習困難，反之亦然。這是非常正常的且顯示你必須繼續集中在那個部位的練習。
- ◎ 具有耐心
每個人痊癒的速度不同。更重要的是，你須選擇適合的等級並只當身體預備好時，才進階至下個等級。
- ◎ 年齡不是問題
你只需於正確的等級從事練習且於從事練習時，要使身體感覺舒服。



如何使用本書 (HOW TO USE THIS BOOK)

本書頭九章皆特別指出受傷的身體部位如何從物理治療中得到改善，並提供等級式的練習加上一個步驟一個步驟的引導。第十章及最後一章則關於練習可能引發的受傷及說明如何有效避免這些傷害。

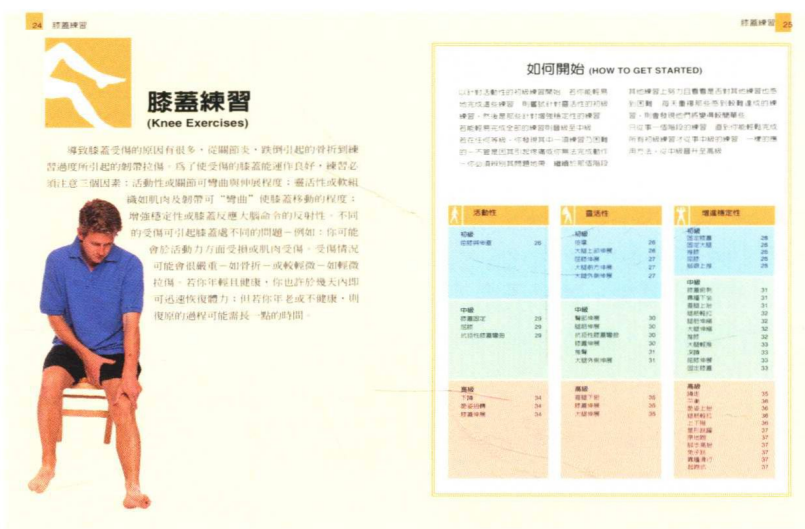
如何開始 (HOW TO BEGIN)

在開始任何練習之前，請仔細閱讀“關於物理治療”（6-7頁）及相關章節的介紹並遵循其指示。頭兩頁概述受傷的類型或說明該受傷可能影響的身體部位。且

頭兩頁也根據類型及困難等級將所有書中的練習分類且說明如何針對特別問題來辨識最有益的練習。

每一章以不同顏色作為開頭符號

解釋文字則描述在此區域可能引起的問題。



本文說明如何設計自我計畫練習

初級練習

中級練習

高級練習

符號及顏色 (SYMBOLS AND COLOURS)

這些練習分作三個不同困難等級—初級、中級及高級—及三種類型—活動性、靈活性及增強穩定性。於第七頁有此三大類之適用性的詳細說明。整本書中，以符號圖解來說明練習的三種不同類型。

困難度等級則依模特兒身上衣物的顏色來做區分。初級練習，模特兒之上衣或短褲為藍色。中級練習，模特兒衣物顏色為藍綠色，而高級練習則為紅色。

當快速翻閱本書時，為能簡易識別每一章；因此，每一章也以顏色作為區分。所以，從背景、介紹、練習名稱區塊到頁數皆為相同的顏色。



靈活性



初級



活動性



中級



增強穩定性



高級

練習頁 (THE EXERCISE PAGES)

以 30 至 50 項於身體各部位的練習，形成本書的核心。每項練習皆被清楚地以一步一步的指引加上彩色照片來明確解釋該從事的部分。

練習分作三等級—初級、中級及高級—且於每個等級開始的段落來加強於每一章開始之進展有關的建議與注意事項。

快速翻閱時，顏色使每一章更易於被辨識。

介紹文字幫助發展每日的自我練習。

每一步驟的圖片加強指引。

符號則標明練習的類型。

健身房頁 (THE GYM PAGES)

本書最後一章則指出最常見的關節損傷原因—錯誤練習。若你不當使用健身器材，將導致身體更大的損傷。本章強調在使用健身器材時爲了避免受傷，嚴謹的態度之重要性。身體穩定性對於安全健身活動亦非常重要，就如同身側的穩定性—即強壯及穩定的肩膀與臀部。同樣地，若四肢缺乏靈活性則於健身房從事重量訓練時，便會冒著受傷的危險。



練習名稱也以顏色分類。

大眾化名稱使得每個練習更具親和力。



向外滑行 (OUTWARD SLIDE)

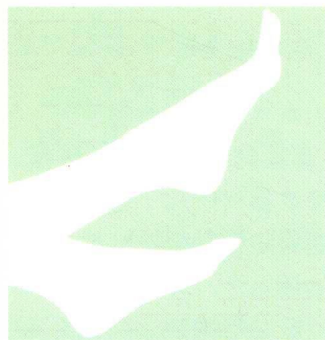


箭頭表示細微動作的方向。

臀部外展 (HIP ABDUCTION)

背躺在地且將一腿滑動向外，保持其伸直放鬆。不要於臀部處扭動腿部。重複。

技術性名稱則給予一項練習於醫療敘述上的優點。



足部與腳踝練習

(Foot & Ankle Exercises)

最常見腳踝方面的受傷乃為韌帶纖維（介於骨頭與骨頭之間且與關節相接連）過度伸展所造成的扭傷或拉傷。即使在肌肉組織已被治療之後，腳踝方面卻或許無法完全地被再鍛鍊以為平衡。

韌帶與位於敏感部位之神經接受器連結。所有資訊運輸至大腦而訊息則再從大腦向下傳導，以保持平衡。若這項功能並沒有被再訓練，則足部與腳踝對於不平整的表面或困難地帶將不知如何反應，且之前受傷過的韌帶將變得非常敏感。

若已從腳踝受傷中恢復，且確定對於本章平衡練習感到熟習就像那些活動性與靈活性的練習一樣——則這將提供你避免再次受傷的機會。



如何開始 (HOW TO GET STARTED)

- 以針對活動性的初級練習開始。若你能輕易地完成這些練習。則嘗試針對靈活性的初級練習，然後是那些針對增強穩定性的練習。若能輕易完成全部的練習則晉級至中級。
- 若在任何等級，你發現其中一項練習乃困難的——不管是因其引起疼痛或你無法完成動作——你必須辨別其問題地帶。繼續努力於那個階段其他練習且看看是否對其他練習也感到困難。每天重複那些感到較難達成的練習，則應會發現他們變得較簡單些。
- 只從事一個階段的練習。直到你能輕鬆完成所有初級練習才從事中級的練習。一樣的應用方法，從中級晉升至高級。

活動性	靈活性	增進穩定性
初級 腳踝伸展 12 足部向內 12 足部向外 12 足部及腳趾伸展 13 腳踝伸展 13 足部向外 13 足部向內 13	初級 小腿活動性 14 腳踝活動性 14 腳間與腳趾靈活性 14 足部伸展 15 腳踝伸展 15	初級 腳趾彎曲 15 腳踝屈曲 15
中級 腳踝外轉與內轉 16 腳踝伸展 16 足部外轉與內轉 17 腳趾活動性 17	中級 小腿伸展 18 跟腱伸展 18 腳踝伸展 18	中級 體重轉移 19 腳趾靈敏度 19 腳跟上抬 19 腳趾輕拍 19 平衡 19
高級 跪姿 20 下跪及下壓 20 下蹲 20 足部伸展 21	高級 腳踝伸展 20 小腿伸展 21 腳跟伸展 21	高級 腳趾靈敏度 21 上階 22 行走 22 腳跟上抬 23 平衡 23 跑跳 23 腳心上抬 23

初級練習 (BEGINNERS' EXERCISES)

這些練習的目的在於促進足部和腳踝的活動性，且增進肌肉控制及軟組織的靈活性。若這些動作你無法持久或維持超過數秒，請勿擔心，只要盡力即可。



腳踝伸展 (ANKLE STRETCH)

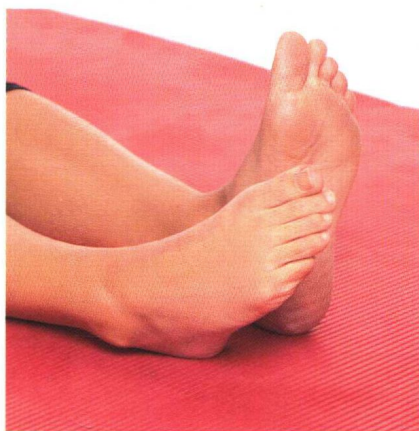
跖部彎曲 (PLANTAR FLEXION)

雙腿向前伸直坐下。必要的話，將雙手放在身體兩側地上以爲支撐。也可雙腿伸直平躺在地。

用力下壓整個足部和腳踝，你會感覺到在腳踝和足部上方獲得溫和的伸展。保持、放鬆、重複。



足部向內 (FOOT TURN-IN)



內翻 (INVERSION)

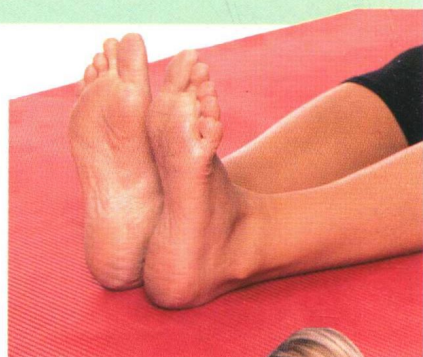
以與上述練習同樣的姿勢開始，將整個足部及腳踝向內彎曲，朝向身體的中線。你應該可以感覺到小腿外側和腳踝獲得溫和的伸展。保持、放鬆、重複。



腳踝伸展 (ANKLE STRETCH)

腳背彎曲 (DORSI FLEXION)

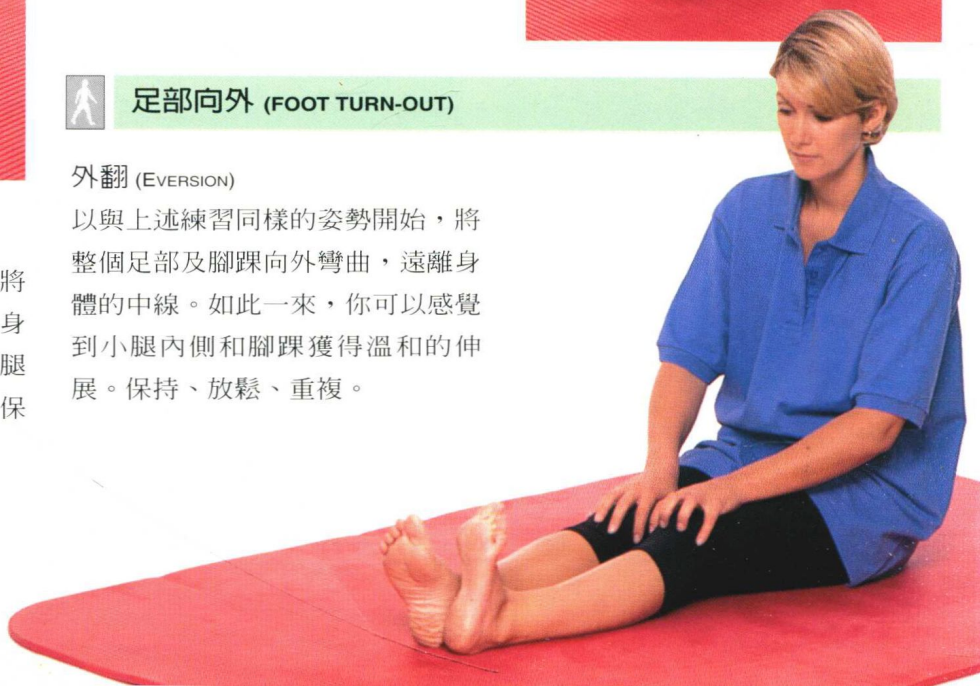
以與上述練習同樣的姿勢開始，利用足部及小腿的肌肉將整個足部及腳踝彎曲朝向身體。你應該可以感覺到小腿後方及腳踝獲得溫和的伸展。保持、放鬆、重複。



足部向外 (FOOT TURN-OUT)

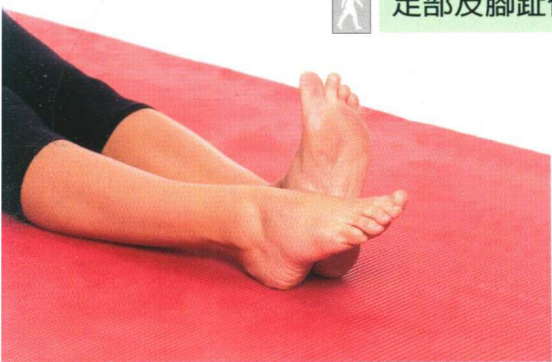
外翻 (EVERSION)

以與上述練習同樣的姿勢開始，將整個足部及腳踝向外彎曲，遠離身體的中線。如此一來，你可以感覺到小腿內側和腳踝獲得溫和的伸展。保持、放鬆、重複。





足部及腳趾伸展 (FOOT & TOE STRETCH)



蹠部彎曲 (PLANTAR FLEXION)

雙腿向前伸直坐下。必要的話，將雙手放在身體兩側地上以爲支撐。也可雙腿伸直平躺在地。

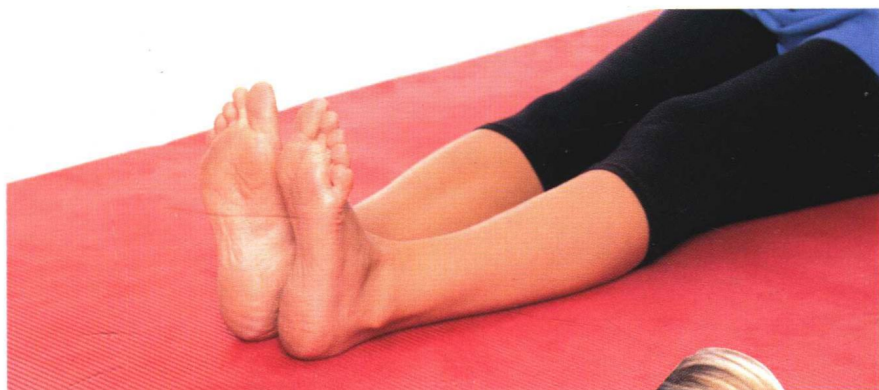
將整個足部和腳踝用力下壓，集中力量在腳間及腳趾。保持、放鬆、重複。



腳踝伸展 (ANKLE STRETCH)

腳背彎曲 (DORSI FLEXION)

以與上述練習同樣的姿勢開始，利用足部及小腿的肌肉將整個足部及腳踝向上提向身體。集中力量在腳間及腳趾。保持、放鬆、重複。



足部向外 (FOOT TURN-OUT)



足部向內 (FOOT TURN-IN)

內翻 (INVERSION)

以與上述練習同樣的姿勢開始，將整個足部及腳踝向內彎曲，朝向身體的中線。集中力量在腳間及腳趾。保持、放鬆、重複。

外翻 (EVERSION)

以與上述練習同樣的姿勢開始，將整個足部及腳踝向外彎曲，遠離身體的中線。集中力量在腳間及腳趾。保持、放鬆、重複。

