

## 腰椎核心穩定運動



李肇中  
台北榮民總醫院物理治療

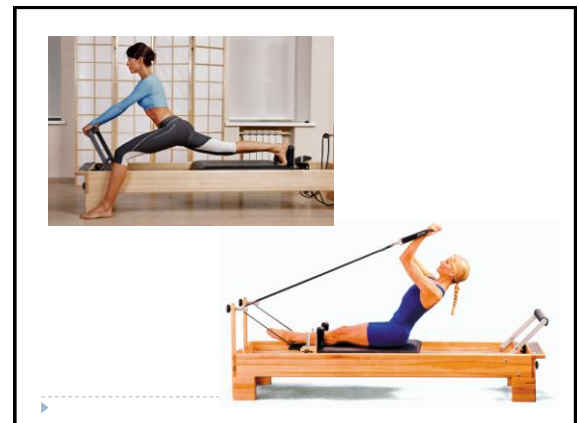
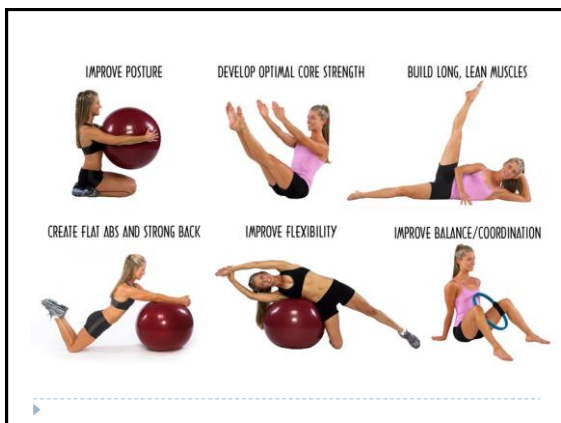
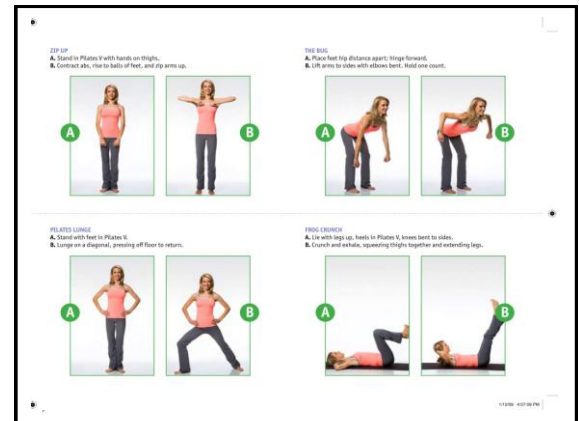
2013/06/23

## 脊椎穩定運動

- ▶ 美國 Saal & White 所提倡。(1991)
- ▶ 靜態穩定運動
  - ▶ 脊椎小面關節間肌肉之持續收縮
  - ▶ 主要針對「多裂肌」
    - 從中間棘突到外側橫突
- ▶ 建立於大腦中正確的肌肉收縮方式
  - ▶ 不痛的，平衡的，中立的。
  - ▶ 最適當長度，最舒適的姿勢。

## Pilates Core

- ▶ 德國19世紀初，JOSEPH PILATES所創設的身體療法。
- ▶ 專門設計的地板動作以及專用器材
  - ▶ 心靈集中力、
  - ▶ 身體中立穩定性
  - ▶ 肢體靈活性。
- ▶ 每個姿勢動作中都必需呼吸協調，同時保持身體中立的穩定性



## Pilates 精神與立論

- ▶ 體適能是快樂的第一來源。
- ▶ 可消除焦慮和疲憊的運動才是好的運動。
- ▶ 先想像你的動作，再作出你想像的動作。
- ▶ 不應超過你肌肉原有的負荷。

## Pilates要領

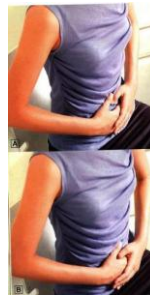
- ▶ 心靈專注力
- ▶ 肌肉控制能力
- ▶ 核心肌群為核心
- ▶ 動態取代單一靜態
- ▶ 呼吸的韻律
- ▶ 發揮你的想像力

## POWER HOUSE

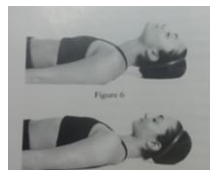
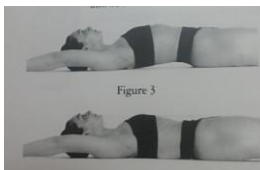
- ▶ 身體的發電廠
  - ▶ 核心穩定的來源
  - ▶ 四塊肌群所組合而成



## 前胸貼後背



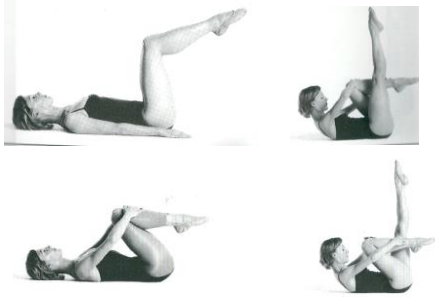
## 準備姿勢



## Roll-Up



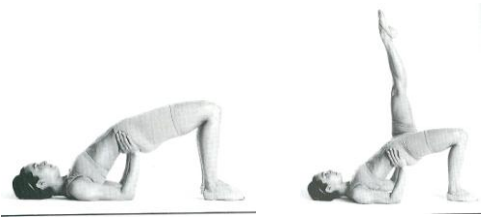
### Single Leg Stretch



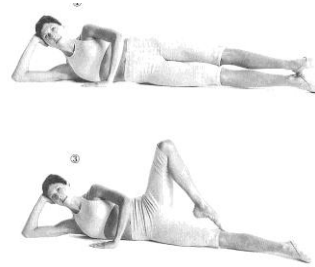
### Lower Leg Down



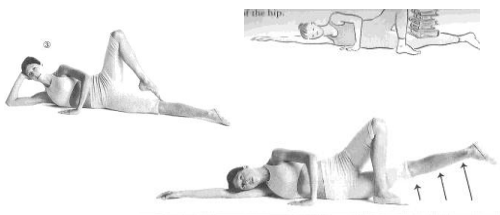
### Shoulder Bridge



### Side Passe



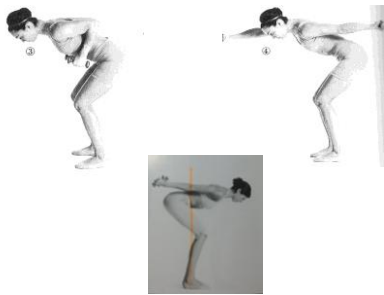
### Inner-Thigh Lifts



### The Leg Pull-Down



### The Bug



## Stretching Exercise & Manual Therapy



適合運動與徒手治療的伸展療法

Jari Ylinen 著

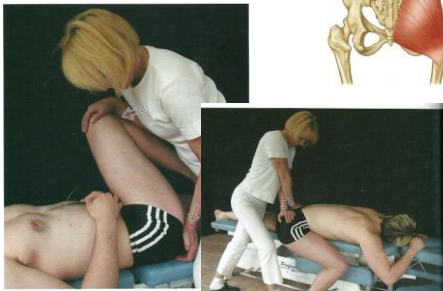
### 腰方肌 ( 1 )



### 腰方肌 ( 2 )



### 臀中肌



### 臀中肌



梨狀肌 ( 1 )



梨狀肌 ( 2 )



閉孔內肌



闊筋膜張肌



髂腰肌



股直肌



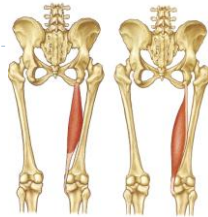
### 股二頭肌 ( 1 )



### 股二頭肌 ( 2 )



### 半腱肌



### 膕肌



### 胸多裂肌



### 腰多裂肌

