



伸展一覽表



動作伸展

頸部



斜角肌伸展



頭夾肌伸展



頸椎後肌群



肩部



中三角肌伸展



前三角肌伸展



後三角肌伸展



上肢



肱三頭肌伸展



肱二頭肌伸展



腕伸肌伸展



上肢



腕屈肌伸展



軀幹



髂腰肌伸展



腹外斜肌伸展



腰方肌伸展



背闊肌伸展



腹直肌伸展



胸大肌伸展



豎棘肌群伸展



腹內斜肌伸展



下肢



膕繩肌群伸展



臀大肌伸展



四頭肌伸展



梨狀肌伸展



梨狀肌伸展
(盤膝坐)



梨狀肌伸展
(坐式)



腓腸肌伸展



內收肌群伸展



伸展一覽表

被動式伸展 - 協作者

頸部

頭夾肌



斜角肌



頸椎後肌群



肩部

中三角肌



前三角肌



後三角肌



上肢

肱三頭肌



腕屈肌



腕伸肌



軀幹

菱形肌



軀幹

小圓肌



背闊肌



腹外斜肌



腹內斜肌



腰方肌



下肢

梨狀肌



臀大肌



內收肌群



腘繩肌群



四頭肌



腓腸肌



被動式伸展 - 工具

頸部

頭夾肌、胸鎖乳突肌
(按摩球)



肩部

中三角肌
(瑜珈滾輪)



中三角肌
(按摩球)



前三角肌
(瑜珈滾輪)



前三角肌
(按摩球)



前三角肌 三頭肌、前三角肌
(伸展帶)



上肢

三頭肌
(按摩球)



三頭肌
(瑜珈滾輪)



腕伸肌
(瑜珈滾輪)



三頭肌、前三角肌
(伸展帶)



軀幹

腰方肌
(按摩球)



腰方肌
(按摩球)(站式)



軀幹

大/小菱形肌
(按摩球)



大/小菱形肌被動式
(按摩球)



下肢

脛脛束
(按摩球)



闊筋膜張肌
(按摩球)



梨狀肌
(按摩球)



四頭肌
(按摩球)



脛骨前肌
(按摩球)



腘繩肌
(伸展帶)



腘繩肌-半腱半膜肌
(伸展帶)



腘繩肌-股二頭肌
(伸展帶)



膝後
(按摩球)

