

國立和美實驗學校
 矯正訓練輔具 ----- 足部拉筋板

輔具類別	輔具項目	圖 片	說 明
矯正輔具	足部拉筋板		<p>一、功能：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 可以伸展小腿及大腿後側，使身體更柔軟，肌肉有彈性。使用後步伐變得輕盈，可以調整腿型，預防膝蓋、腳踝、髖關節問題。 2. 腰的弧度太大的人，壓力容易在腰椎，因此透過拉筋板，可以調整腰椎弧度，減少腰部壓力。 3. 可根據個人需要調整傾斜角度，循序漸進從低角度慢慢增加，肌肉伸展之後能夠達到放鬆的效果。 <p>二、拉筋板使用說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 初次使用時，可將拉筋板置於牆邊，將角度調至最小，扶著牆壁將雙腳踩上踏板，伸展小腿後側，間接能夠伸展大腿。在將腰部慢慢伸直，減少挺腰，將重心放在腳跟，這樣可以改善腰弧度太大的問題，使用五分鐘後，可增加拉筋板的角度。 2. 因為腳踝的角度固定，使得骨盆的位置會比較固定，所以可以搭配前彎及側彎的動作，增加腰部肌肉的伸展。