

運動最前線



一至七集簡介內容

第一集:狄以達、楊文蔚 (香港女子跳高運動員)

本集楊文蔚會教大家做仰臥起坐 (SIT UP)

主要訓練腹部肌肉

動作注意：雙手交叉放膊頭 雙腳貼地

次數：10-15 下為一組 重覆 2-3 次

第二集:狄以達、陳家豪 (香港長跑運動員)

本集陳家豪會教大家做開合跳

主要訓練大腿肌肉

動作注意：雙膝不能前過腳尖 身體需挺直

次數：10-15 下為一組 重覆 3-5 次

第三集:狄以達、葉嫻延 (香港女子羽毛球運動員)

本集葉嫻延會教大家做波比跳

主要訓練全身肌肉

動作注意：每一下需跳起 才完成一下

次數：10-15 下為一組 重覆 2-3 次

第四集:狄以達、吳卓欣 (資深舞蹈導師)

本集吳卓欣會教大家做弓步

主要訓練大腿肌肉

動作注意：雙膝不能前過腳尖 身體需挺直

次數：10-15 下為一組 重覆 2-3 次

第五集:狄以達、楊文蔚(香港女子跳高運動員)

本集楊文蔚會教大家做平板支撐

主要訓練腹部肌肉

動作注意：身體保持成一直線

次數：15-30 秒為一組 重覆 3-5 次

第六集:狄以達·陳家豪 (香港長跑運動員)

本集陳家豪會教大家做開合跳-重量

主要大腿肌肉

動作注意：雙膝不能前過腳尖 身體需挺直 手持重 1-3KG 的物件

次數：10-15 下為一組 重覆 3-5 次

第七集:狄以達、吳卓欣 (資深舞蹈導師)

本集吳卓欣會教大家做上肢伸展動作

次數：15-20 秒為一組 重覆 2-3 次

注意事項

- 1)學生運動前需熱身 5-10 分鐘。
- 2)學生需注意空間運用，不要太近牆邊及雜物等。
- 3)如感身體不適，應立刻停止，並告知家長。
- 4)在可行情況下，鼓勵家長與學生一同參與。