

6 分鐘極速收腹運動

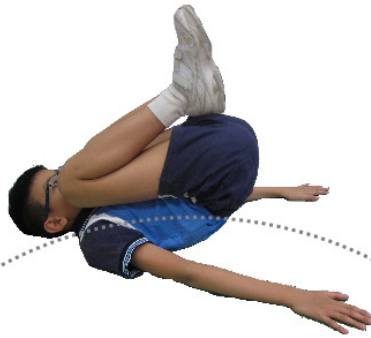


《6分鐘極速收腹運動》

使用說明

- (一)學生必須逐一掌握每個動作的要點及熟練每個動作後，方可進行 6 分鐘的收腹運動。
- (二) 6 分鐘的收腹運動是由 3 個不同的動作組成，請按照已編排的動作序號，順序完成每個動作，每個動作連續重覆做 30 秒，每組之間沒有休息，即 1 組循環。
- (三)連續做 4 組循環，共 6 分鐘，每組循環之間沒有休息時間。

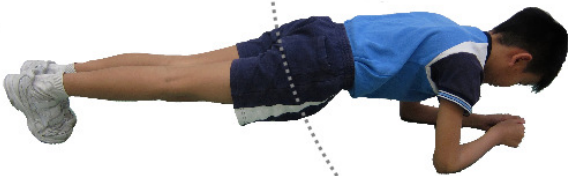
(1)仰臥提膝



(2)手觸腳趾



(3)俯臥屈臂支撐



動作循環圖

體能訓練三步曲

(一)熱身部份：最少 10 分鐘伸展運動。

(二)鍛煉部份：4 組循環訓練，每個動作重覆做 30 秒，每組之間沒有休息，即連續做 6 分鐘的體能活動。

(三)整理部份：最少 10 分鐘伸展運動。

參與體能訓練的安全意識及注意事項

(一)參與體能訓練前，必須確保自己的身體狀況良好，如有任何疑問，請先諮詢家庭醫生的意見。

(二)參與體能訓練需持之以恆，並以漸進的方式提升運動次數及運動時間，以致能夠達致健康的目標。

(三)參與體能訓練期間，應保持正常呼吸，避免憋氣練習。如遇到任何身體不適，請立即停止有關活動，並向家庭醫生諮詢意見。

其他注意事項

(一)穿著適合的運動服裝及鞋襪進行體能活動。

(二)進行體能訓練之前、訓練期間或訓練之後，需要補充充足的水份。選擇於適當的溫度及濕度下進行體能訓練，避免於過熱或不通風的環境進行活動。

(三)確保於安全、穩固的輔助物及沒有障礙物的家居環境進行相關的體能訓練。

仰臥提膝

1

仰臥並屈曲膝蓋，雙臂張開，手背朝天，靠近身旁。



6 分鐘極速收腹運動

1



2

用手掌按著地面，保持身體平衡，同時捲起兩腳膝蓋，並靠近胸口，稍作停頓，再還原動作。大腿與小腿儘量緊貼，收腹效果更佳。

手觸腳趾

1

仰臥，雙臂筆直伸向天花板。兩腳抬起，張開略闊於肩膀，膝蓋微曲。



6 分鐘極速收腹運動

2



2

用手指觸碰腳尖，雙眼注視指尖，並稍作停頓，再還原動作。

俯臥屈臂支撐

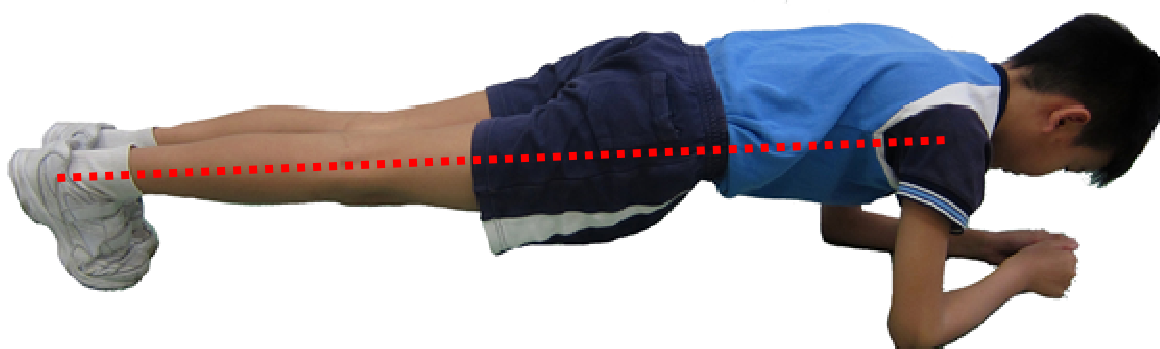
1

屈膝俯臥，讓手肘及膝蓋靠在地面上。



6 分鐘極速收腹運動

3



2

用手肘支撐身體，膝蓋離開地面，讓身體保持一直線。保持姿勢，靜止不動。

編 輯：關建華 陳嘉榮 老師

攝 影：陳嘉榮 老師

動作示範：6C 劉澤軒