



愛秩序灣官立小學
ALDRICH BAY GOVERNMENT PRIMARY SCHOOL

ABGPS七日挑戰

COME ON
LET'S MOVE!

TEL: 2561 1118
FAX: 2562 8437
EMAIL: WWW.ABGPS.EDU.HK
ADDRESS: 1 OI LAI STREET, SHAU KEI WAN, HONG KONG



徒手深蹲 Air Squat

- 1 兩腳分立，與肩同寬。
腳尖向前，兩手自然垂下放兩旁。

- 2 下蹲時，膝關節向前，與腳尖朝向同一方向。
保持挺胸姿勢，重心慢慢移向腳跟位置。

- 3 下蹲至大腿與地面成水平時，兩
臂前舉到肩膀高度，拇指朝天。

- 4 還原到開始姿勢。



俯後撐 Burpee

- 1 站立，兩腳分立，與肩同寬。

下蹲至膝蓋屈曲，略少於90度，
兩手伸直撐地，手肘微曲，
手腕應在肩膀的正下方。

- 2
- 3 雙腳向後方伸展，讓耳、肩、
髖、膝及踝呈一直線的姿勢。

- 5 還原到開始姿勢。

- 4 雙腳蹬地前屈。



原地跑跳步 Power Skip

- 1 從站立開始，腰背保持挺直，腹部收緊。

- 2 右膝蓋抬起，左臂向前和向上擺動，
左腳保持蹬直，並隨著左臂擺動而躍起。

- 3 當左腳著地時，屈曲的右腳
要積極下壓，左臂向後擺動。

- 4 與此同時，將重心轉移到右腳上，
左膝抬起，右臂向前和向上擺動，
右腳保持蹬直，並隨著右臂擺動而躍起。

- 5 左右繼續交替動作，並保持平穩的節奏。



開合跳 Star Jump

- 1 站立，眼望前方。

- 2 兩手自然垂放身體兩旁。

- 3 用兩手臂向兩側擺動到肩頂，
帶動兩腳大幅開合跳躍。

- 4 注意保持平穩的節奏。



仰臥提臀 Glute Bridge

- 1 仰臥墊上，雙手放兩旁，膝蓋屈曲，略少於90度。

- 2 抬高臀部，讓肩膀、髖關節及膝關節成一
直線後，稍作停頓，再還原到開始姿勢。



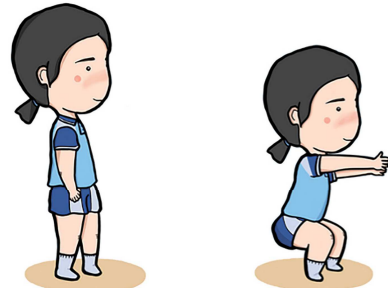
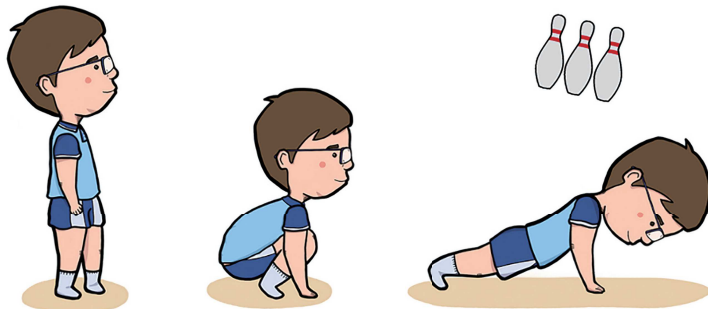
愛秩序灣官立小學

ALDRICH BAY GOVERNMENT PRIMARY SCHOOL

ABGPS七日挑戰

徒手深蹲 60秒

Air Squat



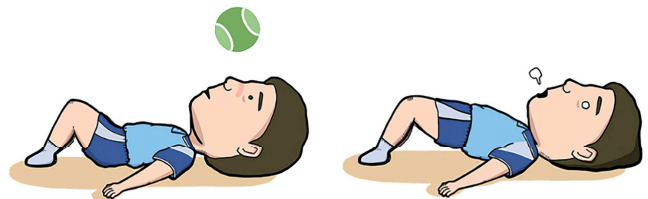
俯後撐 25次

Burpee



仰臥提臀 25次

Glute Bridge



原地跑跳步 90秒

Power Skip



開合跳 25次

Star Jump

