



有沒有想過不用到健身室，身在家中也能「操勻全身」？不用複雜的健身器材，只需一條毛巾就可鍛煉身體。本報請來 AASFP 高級私人體適能教練歐鴻斌 (Ban) 為大家帶來 4 個以毛巾輔助的運動，對肩、背、腰、腿，四大肌群全包圍！教練 Ban 建議大家，在完成每組動作後可休息 12 至 15 秒，如體力許可，可順序循環完成共 3 至 4 組，完整訓練全身肌群！趕快拿起家中的毛巾，跟着教練的示範一起「操肌」。

文：運動公關
邱益忠、
張鼎軒

教練歐鴻斌簡介：

- AASFP 高級私人體適能教練
- 香港健身 Guide 「第一屆 Befit 優質私人教練」獎項得主
- Force Elements 聯合創辦人

動作 1 練肩

- 雙手水平擺放至肩寬位置並拉直毛巾，挺胸收腹，保持腰部挺直，雙手舉過頭。重複動作 12 下為 1 組。(圖 1 及 2)
- 完成以上動作後，可嘗試把雙手及毛巾水平地放到胸口位置，雙手手腕及手臂向內翻轉及旋扭。重複動作 12 下為 1 組。(圖 3 及 4)



動作 2 練背

- 雙手水平擺放至肩寬位置並拉直毛巾，舉到最高點後把毛巾向下拉，過程中保持挺胸收腹，拉至下巴位置，嘗試感受手肘往下帶。重複動作 12 下為 1 組。(圖 5 及 6)
- 完成以上動作後，雙手水平擺放至肩寬位置並拉直毛巾，兩邊手腕反轉，雙臂由外收至內，直到貼近腹部，重複動作 12 下為 1 組。(圖 7 及 8)



動作 3 練腰

- 雙手用力拉直毛巾並舉到最高點，左腿懸空提起成 90 度，嘗試用雙手觸及左腿膝部，動作左右腿交替。重複動作 12 下為 1 組。(圖 9 及 10)
- 完成以上動作後，雙手水平擺放至肩寬位置並用力拉直毛巾，把身體軀幹重心向左边轉動，轉腰時注意保持核心穩定，動作左右兩邊交替。重複動作 12 下為 1 組。(圖 11 至 13)

動作 4 練腿

- 雙手水平擺放至肩寬位置並拉直毛巾，高舉毛巾的同時雙腳向下蹲，完成動作後雙臂及毛巾自然下垂至身體下方，動作過程中應保持吸氣及呼氣。重複動作 12 下為 1 組。(圖 14 及 15)
- 完成以上動作後，在毛巾尾部綁一個繩結，左右腿交替抬起至腰部位置，動作進行時毛巾的領結懸空向反方向擺動。重複動作 12 下為 1 組。(圖 16 及 17)