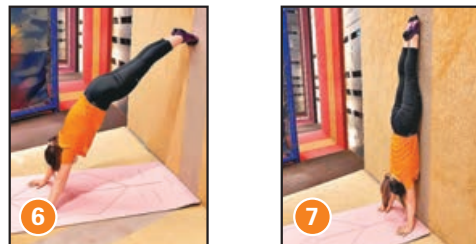




動作1：核心肌群訓練

1. 躺於軟墊上，頭面向地，眼望手臂，臀部收緊，手掌推向牆。（圖片1）
2. 身體翻轉，頭面向上，腰部貼地，手掌推向牆。此動作需收緊核心肌群，用以練習正確倒立姿態。（圖片2）



動作3：嘗試不同角度的手倒立

1. 以不同角度嘗試靠牆手倒立，身體與牆面角度可遞增或遞減（如45度）。（圖片6）
2. 嘗試身體貼緊牆面倒立，身體與牆面平衡。此動作可令肌肉儲存倒立完整的形態。（圖片7）

倒立小貼士

吳恩言提醒大家，雖然手倒立適合一般人練習，但要注意安全，預留足夠空間，即使下跌也不會碰到任何物件。同時，訓練應用軟墊防滑，6mm至8mm厚度為佳。由於倒立並非平常動作，若感到不適，如噁心、氣喘、頭暈等，應立即停止練習。若本身患有長期病，訓練前應諮詢有關專業人士。



動作2：打地基

1. 雙手撐地，倒置身體，腳部貼牆支撐。（圖片3）
2. 維持動作，雙腿伸直，以腳尖維持重心。（圖片4）
3. 單腿遠離牆面，另一腿尖保持平衡。此動作可鞏固上半身的姿態，令倒立重心更穩定。（圖片5）



動作4：靠牆手倒立

1. 垂直伸直身體，雙手舉直，手、肩、寬、膝、腳指尖成一直線。（圖片8）
2. 重心在前腿，身體重心向前。（圖片9）
3. 身體維持T字形，手落腳起。（圖片10）
4. 眼望手部，重心腳在雙手着地時發力向前。（圖片11）
5. 穩定手上重心，單腳尋找倒立位置，腿部與牆面成L形並以腳尖支撐重心。（圖片12）
6. 慢慢把另一隻腳提起，完成靠牆手倒立動作。（圖片13）

掌握倒立竅門 鍛煉核心肌群



除普通體能訓練動作外，有沒有一些較具特色的動作可供學習？本報請來亞洲運動及體適能專業學院（AASFP）體適能導師兼前香港女子體操運動員吳恩言（Stephanie）教大家體操入門動作——手倒立。手倒立是用手掌着地支撐身體，頭部向下，形成上下顛倒的姿勢，並保持平衡，除能強化上肢肌肉、核心肌群外，亦能提升專注力、平衡感和身體控制。

文：運動公關邱益忠、張鼎軒

運動員退役 轉做企業家？



運動公關
邱益忠

不少人問筆者如想成為健身室老闆有什麼要留意。一般開設一間健身中心的資金，由20至500萬元起，創業成本視乎健身室位置、面積、人手、裝修等。

第一次創業的人士可考慮由「小」做起；例如面積應在500平方呎至2,000平方呎，租金約在1.5至2萬元，裝修不用過分「豪裝」，若果客戶女性佔大多數，一個乾淨的浴室是必須的（亦是裝修中最頭痛一環）。近年愈來愈多運動員踏上創業路，而由筆者擔任籌委組主席的青年創業軍第二屆「香港十大傑出創業青年頒獎典禮」，11位得獎者中，有兩位運動員從中脫穎而出，以「創業家」的身份贏得獎項，他們分別是空手道運動員李嘉維（Jimmy）以及最年

輕長州包山王何善揮（Danny）。

運動員生涯短暫，一般去到30歲已進入退休階段，而香港運動員在退役上卻有不少困難。

大部分運動員退役後第一選擇是轉任教練，但香港運動員轉任成功率極低（約5%）；以往創業的選擇亦僅限於開酒吧、餐廳或Cafe。

政府統計處數字顯示，香港體育產業及相關活動的本地生產總值由2016年的510億元增至2019年的590億元，佔本地生產總值2.1%；根據「香港健身Guide」數字指出，健身行業的市場銷售由2017年的20億元增至2021年的36.6億元，加上香港健身及運動場地大增一倍至近1,200間。兩項數字持續上升，吸引不少運動員與志同道合的朋友合資開健身室，成為「運動企業家」，其中包括籃球員方誠義及鄭錦興、香港輪椅劍擊天后余翠怡等。

運動員創業有頗多優勢，廣闊的人際網絡、敢於挑戰，都是創業家必備的特質。