

### 1. 站踵

雙腳着地，腳前掌緩慢撐起身體[圖1]，腳前掌距地面3至5厘米[圖2]，持續10秒後雙腳緩慢落下[圖3]。

**主要肌肉：**腓腸肌、比目魚肌、足踝關節穩定。

**訓練目標：**重複3組動作，每組10至15次，每組間休息30秒。



### 2. 平板支撐

將手肘與手保持垂直角度[圖4]，撐地並垂直於肩膀，臀部及腹部收緊。腳趾撐起下肢，身體應保持像一塊枱面一樣[圖5]。看計時錶維持動作1分鐘。視乎體能，如腰背感覺顫動就代表下背和腹部肌力不足，就不應繼續，躺回原位休息1分鐘再試。

**主要肌肉：**腹直肌、腹橫肌及下背。

**訓練目標：**初學者每組半分鐘至一分鐘。每組間休息一分鐘。



### 3. 深蹲停3秒+原地跳

站姿[圖6]，雙腳打開與肩同寬，手臂可以向前伸作平衡，臀部向後，像坐椅子一樣，往下坐，直到大腿與地面45度角[圖7]。停留3秒後再向上跳躍離地再回到站姿[圖8]。重點是跳躍離地應把身軀放輕，着地才不會產生撞擊的聲音，膝蓋不超過腳尖，而膝蓋與腳尖同指一方向。

**主要肌肉：**臀大肌、股四頭肌、膕繩肌、腓腸肌。

**訓練目標：**重複3組動作，每組10至15次，每組間休息30秒。



# 踩單車前暖身 齊來伸展關節



### 4. 弓箭步

雙腿與肩部同寬[圖9]，跨出其中一隻腳[圖10]。穩定核心後，雙腳慢慢降下，膝蓋與足踝成直角[圖11]。膝蓋不超過腳尖，重複上下升降動作。

**主要肌肉：**臀大肌、股四頭肌、膕繩肌、腓腸肌、腳踝關節穩定。

**訓練目標：**重複3組動作。每組10至15次，每組間休息30秒。



### 5. 橋式一單腿

使身體呈一直線，身體保持一直線利用支撐腳的力量推起停留5秒。平躺在地上（可用瑜伽墊或毛巾）預備姿勢[圖12]。雙腳屈至膝下位置下，腳掌貼地。雙手平放在身軀兩邊側掌心向地面[圖13]。收緊腹部慢慢抬起臀部，讓膝蓋、盆骨呈一斜角線[圖14]。保持穩定後把其中一腿向前伸，做升高和下降動作[圖15]。伸前的腿不用收回，左右交替做。

**主要肌肉：**腹直肌、腹橫肌、臀大肌、膕繩肌。

**訓練目標：**重複3組動作。每組10至15次，每組間休息30秒。



今時今日，一位健身教練只懂一項技能，會較容易被取代，而AASFP體適能教練李伯榮(David)上期教導大家有關長跑的熱身動作後，今期立即大變身，教導大家踩單車前的熱身動作，David Sir果然厲害！與跑步，不少單車愛好者和跑友一樣，會忽略單一關節的活動度伸展及暖身，就讓David Sir帶你一起暖身吧！

文：運動公關邱益忠、張鼎軒



### 6. 熊爬行

雙手與膝頭同時按地，上背部挺直，形態像枱。然後用腳指尖撐起，膝蓋彎曲與足踝關節成直角[圖16]。收緊核心肌肉向前爬[圖17]。爬行時手臂應該是伸直而膝蓋離地不可碰到地面，形態似嬰兒爬行動作。可以向前再向後退。

**主要肌肉：**腹直肌、腹橫肌、臀大肌、股四頭肌、肩背肌肉。

**訓練目標：**重複2至3組動作，每組向前爬行或向前向後10至15步，每組間休息30秒。