

弓步(Lunges)

又稱為弓箭步，是一種常見的訓練姿勢，可協助你訓練出更強的下肢肌肉，以利在跑步、舉重和其他運動中帶來更好的爆發力及穩定性。

練法：

- 一腳向前跨步，將右腳向前邁出一步，左腳保持原地。
- 彎曲膝蓋下降至前腿大腿與地面平行，後膝接近地面，然後推回起始位置。

貼士：保持身體直立，步伐要穩定。

動作3



平板支撐(Plank)

平板支撐是一種等長核心強度運動，身體長時間維持在一個費力的姿勢，以增強深層的核心肌群(Core)耐力，還可強化腹、背、手臂、臀部和雙腿等部位。

練法：

- 雙手雙腳打開與臀同寬，以腳尖支撐着全身。
- 讓頭至腳跟每部分自然地成一直線，保持這個姿勢30秒到1分鐘。

貼士：一定要保持身體成一直線，注意不要塌腰。

動作4

仰臥起坐(Sit-ups)

仰臥起坐是經典的健身訓練，主要鍛煉腰部及腹部的肌肉。

練法：

- 仰臥，雙腳平放地面，彎曲膝蓋，雙手置於頭後。
- 收縮腹肌抬起上半身，然後放回起始位置。

貼士：注意動作要緩慢，避免拉傷腰部。



背部伸展(Superman)

背部肌肉很多，包括中下背、豎棘肌等，不過只要做以下動作，就可以伸展到大部分人日常所需的位置。當然，剛做完肌肉訓練的話，就要針對該肌肉的伸展啦。

練法：

- 俯臥，雙手向前伸展。
- 抬起雙臂和雙腿，保持幾秒鐘，然後放下。

貼士：避免過度利用手力去完成，大家要將注意力放在手肘，進行動作時，幻想利用手肘畫一條線到腰旁，這條線就是你的動作軌跡。



動作6

登山者(Mountain Climbers)

「登山者式」能啟動到全身肌群，包含肩膀、核心、三頭、股四頭肌等，尤其針對下半身、小腹燃脂非常有效，同時也能訓練到身體敏捷度、穩定度、協調性。

練法：

- 正確的登山者式，可以由高平板撐姿勢進入，核心保持用力收緊。
- 身體、背、腳呈一直線，左腳往內收，靠近左手手肘，或是盡量往胸口靠近，再回到高平板撐姿勢，接着換邊繼續。

貼士：動作要快速，同時也要保持穩定。

深蹲(Squats)

深蹲被認為是增強腿部和臀部力量及圍度，以及發展核心力量(Core Strength)必不可少的練習。

練法：

- 雙腳與肩同寬站立，腳尖向前，雙手則可放在胸前交叉交疊或是雙手握拳。
- 彎曲膝蓋往下蹲，臀部向後。膝蓋不要超過腳尖，然後站回起始位置。

貼士：不妨對着鏡子做，以確保姿勢是否正確。

動作2



俯臥撐(Push-up)

俯臥撐(Push-up)即伏地挺身，主要鍛煉上肢、腰部及腹部的肌肉，尤其是胸肌。是一項很簡單卻十分高效的肌力訓練手段。

練法：

- 雙手撐地，手臂與肩同寬，身體成一直線。
- 彎曲手肘下降至胸部接近地面，然後推回起始位置。

貼士：整個身體需同時升降，不要只顧頭升、屁股升又或者背升，這樣很容易弄傷的！

動作1



新手

一周計劃

8招練勻全身

JANUARY 2025

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
		①	②	③	④	⑤
⑥	⑦	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



仰臥抬腿(Leg Raises)

主要鍛煉下腹肌群，是一個躺着就能做、鍛煉下腹肌的運動，很適合用來強化核心肌群。

練法：

- 平躺在墊上，保持穩定，雙手放於身體兩側，保持背部平坦仰面躺下，整個身體成一條直線。
- 仰臥，雙腿併攏抬起至90度，然後緩慢放下但不碰地面。

貼士：保持腰部貼地，避免拱腰。

動作8



有序鍛煉 留意間隔

星期日 背部伸展或輕度有氧運動
(如散步或慢跑)

星期一 全身鍛煉
俯臥撐：3組，每組10次
深蹲：3組，每組15次
平板支撐：3組，每組30秒

星期二 背部伸展或輕度有氧運動

星期三 核心鍛煉
仰臥起坐：3組，每組15次
抬腿：3組，每組10次
平板支撐：3組，每組30秒

星期四 背部伸展或輕度有氧運動

星期五 下肢鍛煉
深蹲：3組，每組15次
弓步：3組，每組10次(每側)
登山者：3組，每組30秒

星期六 上肢和核心鍛煉
俯臥撐：3組，每組10次
平板支撐：3組，每組30秒
抬腿：3組，每組10次

■ 鍛煉期間可以背部伸展等作為間隔。