循環訓練提示

香海正覺蓮社佛教正覺中學

體育科

第一站

<u>直體掌上壓 Push Up（一分鐘）</u>

動作要求

步驟一：手掌俯卧及前腳掌支撑身體

步驟二：上身及下身保持直身

步驟三：曲手成直角落至 90 度

步驟四：支撑上為完成一下

問題一：鍛鍊哪些肌肉？

問題二：如何幫助壘球運動表現？

第二站

<u>曲膝仰臥起坐 Sit Up（一分鐘）</u>

動作要求：

步驟一：曲膝在墊上仰臥，雙足貼地並由隊友按著腳背

步驟二：上身離地向前捲曲，至手肘觸及大腿

步驟三：再還原至仰臥姿勢為一次

問題一：鍛鍊哪些肌肉？

問題二：如何幫助壘球運動表現？

第三站

椅子踏上落 Step up onto Chair（一分鐘）

動作要求：

步驟一：將整個右腳放在長凳或椅子上。當你踩到長椅上時，通過右腳蹬緊，左腳向左走，讓你站在長椅上

步驟二：通過右腳下降返回到起始位置，然後左腳雙腳在地面上

問題一：鍛鍊哪些肌肉？

問題二：如何幫助壘球運動表現？

第四站

<u>深蹲 Squat（一分鐘）</u>

動作要求：

步驟一：預備動作雙腳距離與肩同寬，腳尖略向外張開少許

步驟二：動作是一個「坐(Sit)」下來的動作，上半身盡量挺直，將你的臀部往後坐（像是要坐在一張椅子上）

步驟三：然後慢慢的往下，讓大腿與地面平行，然後再慢慢的回到預備動作

問題一：鍛鍊哪些肌肉？

問題二：如何幫助壘球運動表現？

第五站

椅上鍛鍊三頭肌 Triceps Dip on Chair（一分鐘）

動作要求：

步驟一：手臂向後放在椅子上撐住，雙腳伸直用力支撐身體，令身體懸空，兩肩放鬆

步驟二：雙臂慢慢彎曲，身體和手臂盡量下沉

步驟三：再將雙臂伸直，撐起身體至原來位置，重複動作

問題一：鍛鍊哪些肌肉？

問題二：如何幫助壘球運動表現？

第六站

<u>弓步 Lunge（一分鐘）</u>

動作要求：

步驟一：雙腳前後跨立成舒展的弓步姿勢

步驟二：身體下降至後面那條腿的膝蓋觸到地面。此時保持軀幹直立，膝關節都彎曲成 90 度

步驟三：從這個姿勢開始，雙腿用力將身體推起回起始位置

問題一：鍛鍊哪些肌肉？

問題二：如何幫助壘球運動表現？