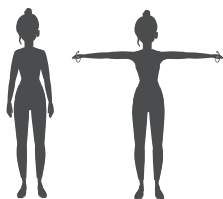


動態熱身運動 DYNAMIC WARMUP

緊背繞手

20-30秒



1. 雙腳分開至膊頭闊，兩臂自然下垂於身體兩側
2. 掌心向下，雙臂向兩側伸直抬起呈現水平狀
3. 雙臂逆時針方向小幅度畫圈

注意：收緊小腹，直視前方

原地慢跑

20-30秒



1. 雙腳分開至膊頭闊，開始原地慢跑
2. 跑步時手臂在臀部與胸部之間來回擺動
3. 前腳掌著地，腳跟不落地

扭動脊椎

20-30秒



1. 站直，手肘在身體兩側彎曲讓前臂朝向前方
2. 雙膝微彎，上半身往右轉，回正前方，然後往左轉
3. 左右兩邊連續重複動作

站立伸展雙腿

20-30秒



1. 站立，雙臂垂在身旁兩側，彎曲右膝蓋並將其抬高至臀部水平
2. 右腿往前完全伸直，腳跟向前，腳趾向後指向身體

注意：動作期間保持上半身挺直

3. 換邊重複以上動作

提膝

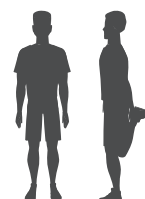
20-30秒



1. 開始原地跑步
2. 盡量保持背部挺直，然後交替將膝蓋盡量提高
注意：擺動手臂以獲得平衡和力量
3. 著地時，利用前腳掌跳起

四頭肌拉伸行走

20-30秒



1. 雙腳分開至膊頭闊，膝蓋微彎
2. 彎曲右膝蓋並用右手握住腳，慢慢將腳拉向臀部，並維持膝蓋往後靠
3. 慢慢將腿放下至起始位置，然後邁出一步
4. 換腳重複以上動作

弓步行走

20-30秒



1. 雙腳分開至膊頭闊
2. 彎曲右腳至身後，將左腳向前伸彎曲至90度作弓步姿勢
3. 向頭頂後方的天花板伸出手臂，身體稍微向後傾斜
4. 回到起始位置，換邊再做