

# 10分鐘強效健身運動

## 10-MINUTE POWER WORKOUT

器材：秒錶及健身墊或浴巾

指示：按照順序做運動。每項運動以進行的時間執行（不是重複次數）。每個動作在運動項目名稱旁的指定時間內重複進行。可以使用秒錶或自己簡單計算（默念「一秒鐘」三個字為一秒）。為提升燃脂效果，從頭重複整套順序（包括熱身在內的所有動作）。

### 熱身WARM-UP

#### 原地慢跑JOG IN PLACE — 30秒

1. 雙腳張開與肩膀等寬，開始原地慢跑。
2. 慢跑時，將手臂在臀部與胸部之間來回擺動。
3. 腳掌著地，腳跟不落。

#### 抬高膝原地踏步HIGH-KNEE MARCH — 30秒

1. 雙腳張開與肩膀等寬，手肘彎曲成90度。
2. 右膝抬到腰部的高度，左臂同時向前擺動。右腳放下時，左臂回到開始的位置。
3. 換邊重複，連續原地踏步。

#### 深蹲SUPER SQUATS — 30秒

1. 雙腳張開比肩膀稍寬。
2. 手肘彎曲，雙手於頭後扣住，同時彎膝蹲下。
3. 腳跟用力回到開始的位置，兩邊手肘在整個動作期間保持水平一直線。

#### 緊實背肌與臂肌畫圈TIGHT BACK-ARM CIRCLES — 30秒

1. 雙腳張開與肩膀等寬，雙臂在兩側自然垂下。
2. 雙臂向兩側伸直抬起呈現水平狀，掌心向下。
3. 雙臂逆時針方向小幅度畫圈。小腹縮緊，雙眼直視正前方。

#### 脊椎扭轉SPINAL TWIST — 30秒

1. 站直，手肘在身體兩側彎曲讓前臂朝向正前方。
2. 雙膝用彎，上半身往右轉，回正，往左轉後回正。左右兩邊連續重複動作。

#### 站立式腿部伸展STANDING LEG EXTENSION — 30秒

1. 站直，雙臂在兩側自然垂下。右膝抬起到臀部的高度。
2. 右腿往前完全伸直，腳跟向前，腳趾指向身體方向。
3. 動作期間上半身保持挺直。換邊重複動作。

### 訓練TRAINING SESSION

#### 從下蹲到弓步SWITCH SQUAT TO LUNGE — 30秒

1. 雙腳張開與肩膀等寬，膝蓋微彎。
2. 重心放在腳跟，膝蓋彎曲成淺蹲的姿勢。
3. 其中一腳抬起向前跨出弓步，輕輕落地再次成淺蹲的姿勢。左右腳交換跨弓步。

#### 平板至掌上壓PLANK TO PUSH-UP — 30秒

1. 雙手和膝蓋著地。
2. 手臂和腿部打直呈現標準掌上壓的姿勢，手掌放在肩膀正下方，臀部抬起不碰觸地面。
3. 下背部往下，雙肘落地呈現平板。一次一手推起做出完整的掌上壓。

進行任何運動前，請先諮詢醫師或健康專業人士。假如運動時感到無力、頭暈、目眩、疼痛或呼吸短促，應該立刻停止，並且向醫師或健康專業人士諮詢。假如醫師或健康專業人士反對，請勿進行這項運動計劃。

# 10分鐘強效健身運動

## 10-MINUTE POWER WORKOUT



### 前踢FRONT KICKS — 30秒

1. 擺出戰鬥姿勢，膝蓋微彎，收緊小腹，雙手放在下巴的高度。
2. 靠左腿平衡，右膝抬高到胸部後，伸直右腳掌向前踢。
3. 右腳掌和右膝原路收回，落地回到原位。左右交換踢。

### 腹斜肌訓練OBLIQUE CRUNCHES — 30秒（每邊）

1. 身體右邊側躺，右腿微彎，左腿與右腿交叉，左膝微彎。
2. 右手肘彎曲碰地，左手放在頭側。
3. 上半身抬起後放下，用右手肘保持穩定。換邊重複動作。

### 後踢KICKBACKS — 30秒

1. 擺出基本的戰鬥姿勢，膝蓋微彎，雙手放在頭部的高度。
2. 身體的重量置於其中一邊，另一邊彎膝抬起腿。
3. 身體往前的同時，抬起的腿盡量往後踢高。還原，換邊重複動作。

### 單腿下壓或下蹲SINGLE LEG DIP OR SQUAT — 30秒（每邊）

1. 站直，左膝彎曲抬起。
2. 右腿半蹲，左腿保持離地的狀態，蹲到最低點時停住。
3. 右邊腳跟用力，回到開始的姿勢。換邊重複動作。

### 平板至腹斜肌運動PLANK TO OBLIQUES — 30秒

1. 從簡易版的掌上壓開始，雙肘碰地。
2. 臀部不抬起，左膝向左肩縮起，期間左腳掌保持離地狀態。
3. 左腿回到原位，換邊。

### 手肘碰觸膝蓋扭轉ELBOW-TO-KNEE TWIST — 60秒

1. 雙腳張開與肩膀等寬。雙臂抬到肩膀的高度，手肘彎成90度，雙手舉到耳朵的高度。
2. 左膝抬高，利用腹部的力量扭轉上半身，右手肘碰觸抬起的左膝。
3. 兩邊交換做，每次重複時都要用力收小腹。

### 半月型側弓步HALF MOON LUNGES — 60秒（每邊）

1. 雙腳張開與肩膀等寬。左膝彎曲直接向左側跨出。
2. 左腳回到原位，膝蓋彎曲45度角。
3. 回到開始的姿勢，做一遍標準的前弓步。換邊，重複整套動作。

### 消防栓式FIRE HYDRANT — 30秒（每邊）

1. 從跪姿開始，腳趾碰地，腳跟朝向天花板，雙手打直撐起上半身。
2. 右腿向右側抬起，膝蓋保持彎曲。
3. 右腿放下回到原位，重複30秒後換邊。

進行任何運動前，請先諮詢醫師或健康專業人士。假如運動時感到無力、頭暈、目眩、疼痛或呼吸短促，應該立刻停止，並且向醫師或健康專業人士諮詢。假如醫師或健康專業人士反對，請勿進行這項運動計劃。