

運動最前線



六藝小狀元
教育機構

第八集:狄以達、何嘉寶 (前香港壁球運動員)

本集何嘉寶會教大家做伸展動作(上集) 主要舒緩下身肌肉 預防坐骨神經痛

注意:保持臀部坐在地上 背部伸直

次數:維持10-15秒為一組 重覆 2-3 次

第九集:狄以達、何嘉寶 (前香港壁球運動員)

本集何嘉寶會教大家做伸展動作(下集) 主要伸展腹部

注意:雙手支撐身體並向上伸展

次數:維持10-15秒為一組 重覆2-3次

第十集:狄以達、葉嫻延 (香港女子羽毛球運動員)

本集葉嫻延會教大家做反應訓練

注意:用深蹲方式把物件接下來

第十一集:狄以達、練栢希 (香港巧固球運動員)

本集練栢希會教大家做手眼協調訓練(上集)

注意:拋起時請保持物件垂直及訓練前必須檢查天花頂上沒有掛飾

第十二集:狄以達、練栢希 (香港巧固球運動員)

本集練栢希會教大家做手眼協調訓練(下集)

注意:拋起時請保持物件垂直及訓練前必須檢查天花頂上沒有掛飾

第十三集:狄以達、李景諭 (資深舞蹈導師)

本集李景諭會教大家做親子運動High five平板支撐

注意:任何時候都盡量保持身體挺直

次數:維持10-30秒為一組 重覆2-3次

第十四集:狄以達、王雁芝 (前香港滾軸溜冰運動員)

本集王雁芝會教大家做體能訓練

注意:讓身體保持直立，手放在腰間前

次數:維持15-20秒為一組 重覆2-3次

安全事項：

建議家長陪同及協助子女進行活動，安全之餘亦可促進親子關係。進行活動時，請嚴格遵守以下安全事項。

- 1.以個人或輪流形式進行活動，確保人與人之間有充足的距離
- 2.進行活動前，應安排足夠及安全的活動空間，確保地面平坦乾爽；所有接近活動範圍的玻璃門窗、桌椅、燈、風扇、銳角等，均須安裝保護設施或暫時移開；確保用具合適及穩健安全；並保持室內空氣流通
- 3.穿著合適的運動服裝及鞋襪進行活動
- 4.進行活動前，應作充分的熱身準備
- 5.因應個人的健康及體能狀態，選擇適合自己的活動強度、時間及次數
- 6.活動後要補充適量的水分，注意個人衛生及保持身體清潔
- 7.如在活動時或之後感到身體不適或有任何負面變化，請立即停止並盡快尋求醫生或專業人士的協助