

學前 & 親子

Super PARENTS

www.eugenegroup.com.hk

082

2022
MAR
HK\$40

學校專訪

崇真小學暨幼稚園
保良局蔡繼有學校

太早規劃爭讀 IB 未必好
英國學校學期分佈及入學年齡
馬頭涌官立面試應展誠意
外國升學寄宿前準備
考試臨近紓緩焦慮妙法
戊型肝炎經糞口傳播
小兒推拿治常見病

家居運動鍛煉身體協調

8頁兒童專區



兒童專題

4類國際學校 點揀好

全港唯一
暢銷育兒
親子月刊

幼兒專題

輕鬆灌輸
幼兒性教育

6th
Since 2015

訂閱
優惠



EXCILOR®
艾仕樂修甲清灰甲液
價值\$349

推薦
刊物



f 荷花 Super Parents《學前 & 親子》

9 772411 778014

飲食保健

孩子一生的健康計劃

熱爆
新書





兒童健身球

輕鬆訓練全身

如何選擇健身球？

健身球是一個充滿氣體的彈性大球體，有分不同的呎吋。一般而言，健身球的大小宜挑選當孩子坐在上面時，小腿能夠垂直地面同時膝關節稍小於90度。此角度可透過增加或減少健身球中的充氣量調整。



健身球（Fitball）運動是近年流行的一項兒童健體運動，簡單的一個球就能變化出不同的運動招式，寓健體於娛樂。適當運用健體球，有助訓練孩子的體能，舒展肌肉，甚至可協助肢體弱能孩子進行局部範圍的訓練。今日請來體適能教練陳展基教授一些入門基本技巧，讓家長們也可以一同參與，在家中親子進行健身球運動，並簡單解說這項運動的好處，讓初學者對健身球有更多及更深入認識。

健身球的由來

健身球（Fitball），也被稱為「藥球」、「穩定球」、「瑜伽球」等。自1965年起，瑞士物理治療師已運用健身球幫助病人改善平衡力，減低腰痛痠楚及增加身體條件反射能力，而美國在90年代亦廣泛應用於神經科及骨科疾病患者的康復治療計劃中。後來人們發現它的球狀特性，能協助做出許多動作，藉此增加穩定度、動作協調性、柔軟度、平衡感，因此現時已發展成普及的健身運動。

有助伸展及平衡

每個運動的人都害怕有運動傷害，但由於健身球富有彈性，使用時受力柔和，運動起來自然更為安全，較不容易受傷。而且，其球狀的設計讓人體能夠服貼球面伸展，全身都能徹底伸展和放鬆脊骨及

腹部肌肉，對舒緩背部肌肉痠痛有一定的幫助，是伸展及平衡運動的最佳工具。另外，健身球能加強耐力與柔軟度，訓練平衡力，改善專注力和提高自信心。鍛煉各身體質素，建立良好的肌肉及骨骼發展。

強化核心肌群

健身球運動是一種居家運動，只要有一處可以橫躺的空間、地板不滑的地方，在家就可以做，而且它是一種全身性的運動，全身該訓練到的部位絕對不會少，也可以依不同的健身需要，以及想鍛煉部位的肌肉，不管是單純的肌肉伸展，或是進階版的肌肉訓練，都能夠以健身球輔助，達到鍛煉身體的目的。健身球除了能鍛煉平衡力，同時亦可以訓練人體的核心肌肉群，因為當人體在不穩定的球面上運動時，容易產生晃動。為了維持平衡，核心肌肉就會自動施力來挺住身體，進而訓練到核心肌群及平衡能力。

改善及雕塑體態

健身球提倡「動態坐姿」，即坐在健身球上時，人體各部位會做出細微的調整，如背部、臀部、膝部等肌肉，矯正肌肉間不平衡的張力，進而幫助脊椎、骨盆回到正確位置，強化腰背、肩膀、肺部、盤骨帶及脊椎深層肌肉，更能改善高低膊及寒背，有助改善不良坐姿，增強肢體的協調性及關節的靈活性，甚至還能夠不知不覺地達到減脂瘦身的效果。

7大健身球動作

1

平板取放



家長扶着孩子雙腳。



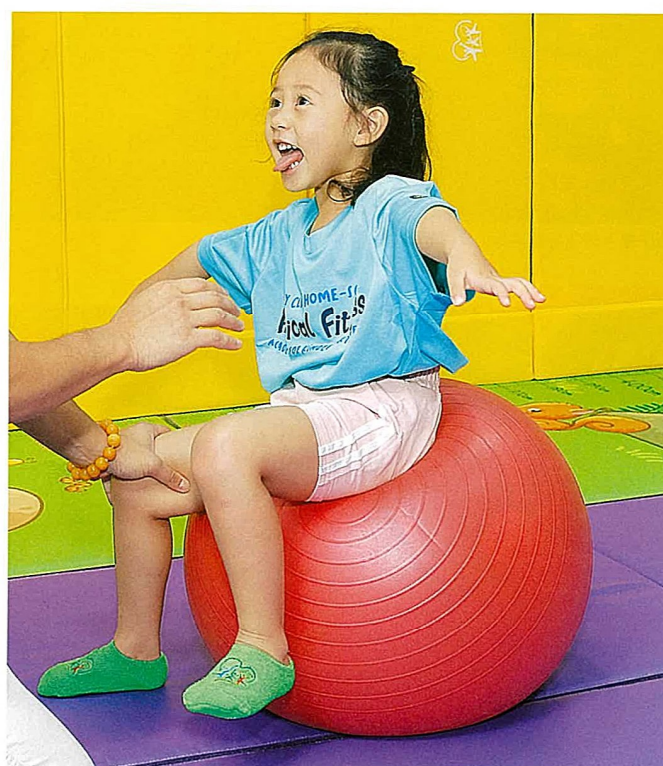
孩子左右手交替，把墊上的物件拿到中間。

2

單腳平衡

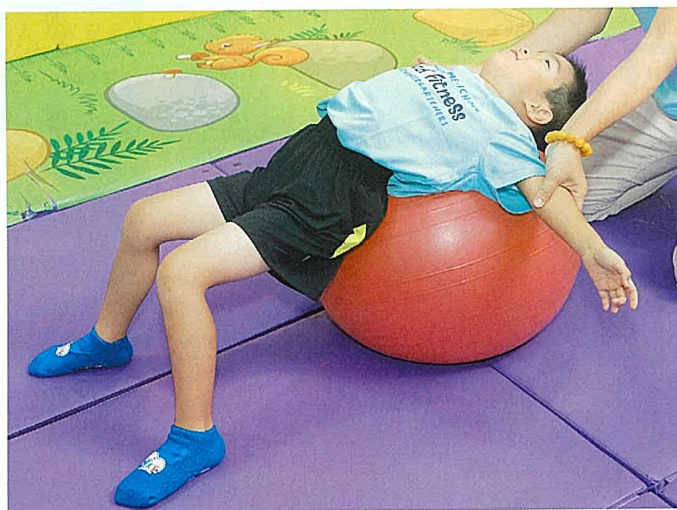


孩子坐在健身球上。家長腰背挺直，半蹲在孩子前方，雙手放在孩子膝部上方稍高的位置。

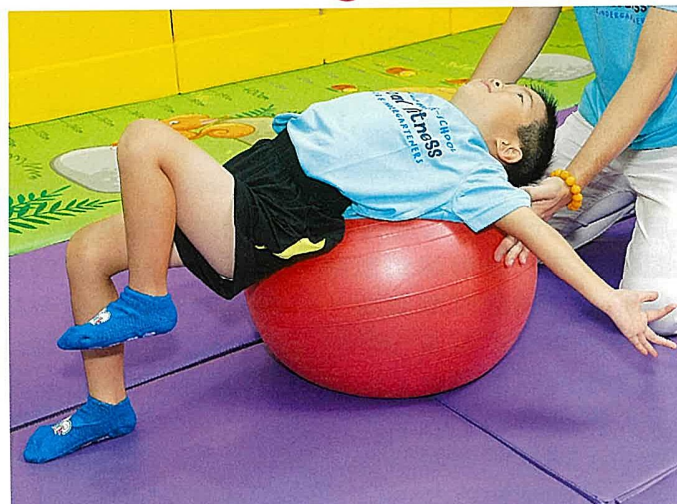


孩子打開雙手，先提起一隻腳5至10秒。完成後換另一邊腳進行。

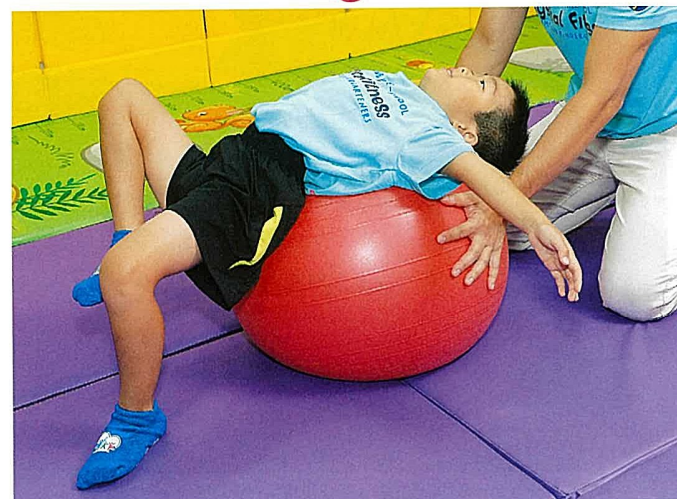
3 臥式提腿



孩子上背靠着健身球頂部，眼望向天，然後臀部放下，讓背部緊貼健身球。家長輕扶健身球協助孩子平衡，並可按孩子的能力增加或減少扶球的力度。



孩子雙手放在身體兩旁，先提起一隻腳5至10秒。

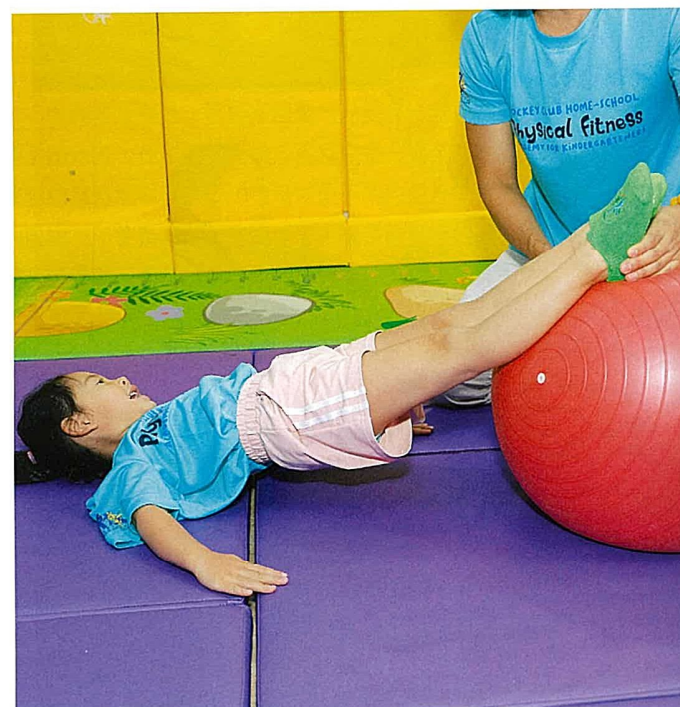


完成後，換另一邊腳進行。

4 球上肩橋



孩子躺在軟墊上，雙手分開放兩旁，手掌向下。雙腳小腿平肩闊距平放健身球上。家長輕扶健身球協助孩子平衡，並可按孩子的能力增加或減少扶球的力度。



孩子呼氣，上背緊貼地面，然後把臀部輕輕提起。吸氣，臀部放回軟墊上。這套動作進行8至10次。

5

坐球彈跳



孩子坐在健身球上。



雙手輕扶健身球，雙腳輕輕用力，借助健身球彈力把人輕輕彈起。重覆彈動動作30秒。



孩子躺在軟墊上，雙手分開放兩旁，手掌向下。雙腳夾着健身球，動作過程中雙膝全程保持微曲。



呼氣，雙腳夾着健身球提起至臀部，稍為離開軟墊。吸氣，把健身球輕放地面。此動作進行8至10次

學員心得

江芷妤 (4歲)

「這是我第一次玩健身球，初接觸時有點害怕，健身球呈球體，害怕難以平衡會跌倒。但接觸多了覺得很好玩，一點都不會整傷。」



曾俊仁 (5歲)

「我覺得健身球十分好玩，可以用它做到許多動作，有些還很有挑戰性，當做到的時候十分有成功感。」SP



邊度有得學？

中國香港體適能總會 <http://www.hkpa.org.hk/>

6

球上半蹲坐



健身球靠着穩固的牆。▲孩子背靠健身球，雙腳平肩闊站立，然後向前踏一小步，至膝關節成90度時，小腿垂直地面。



吸氣，蹲下至膝關節90度。呼氣，站起至膝關節保持微曲。此動作進行8至10次。