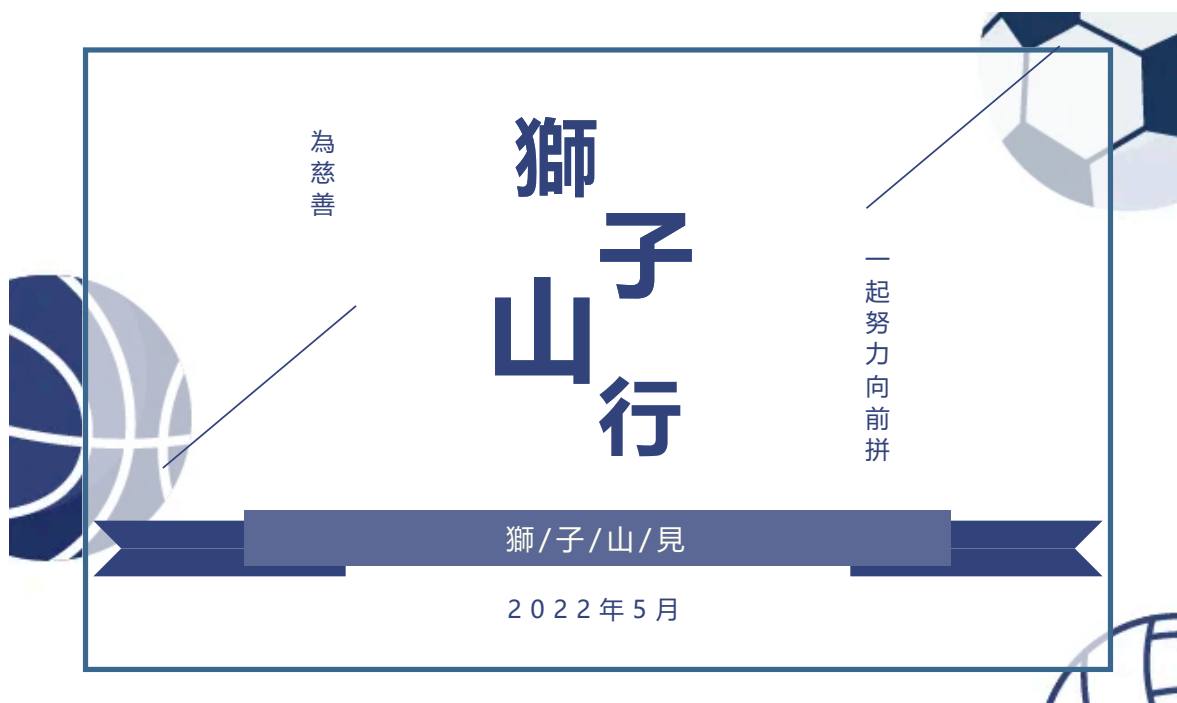


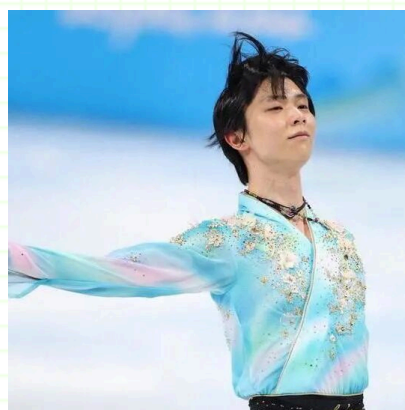
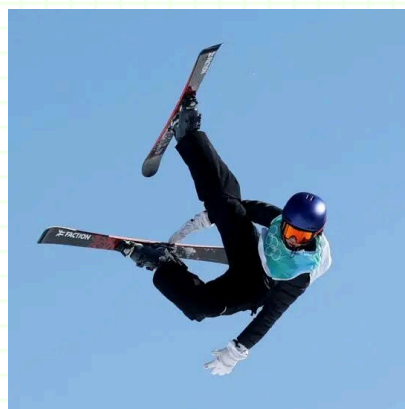
# 活動報名 | 獅子山行 Lionrock Run 慈善越野挑戰賽 | 5月 疫情後見!

原创 共同抗疫的 星學滙Starian 2022年2月21日 18:16



相信大家最近都沉浸係北京冬奧既賽事之中，有首次參加冬奧就奪得兩金一銀既國家隊天才少女谷愛凌、日本隊花滑男神羽生結弦、俄羅斯冰上精靈華麗娃，佢地精彩既表現，星仔星女到而家仲同大家一樣，感到嘆為觀止！

可惜香港冰上運動仍然仲未有國內咁盛行，如果唔係下一個代表港隊出戰既仲唔係星仔！？



### 獅子山行 慈善越野挑戰賽

冬奧落幕，係咪就無曬運動熱情？星仔星女想同你組隊！一齊備戰系5月舉行既：

**獅子山行 慈善越野挑戰賽**





今次慈善越野挑戰賽由**獅子山行有限公司**舉辦，**理賢薈會計師事務所**擔任**獅子山行**整個賽事的核數師，直至所有捐贈到達慈善機構 幫助更多有需要對象。**星學匯**都有幸成為今次慈善越野挑戰賽既協辦機構之一。

#### 慈善挑戰賽詳情

報名截止日期\*：2022年4月15日

活動日期：2022年5月1日至31日

報名費：港幣500元正

組別：5公里 / 10公里 / 25公里

慈善機構截止提名日期：2022年2月28日

每位參加者都可以獲得主辦單位派發既選手包。

**\*\*挑戰賽可以組隊參與 或 個人參與**

**以隊伍形式參賽的各位選手請先行以個人身份報名，主辦單位將會後續通知組隊辦法。**

\* 醒獅優惠：2月28號前可以獲得主辦單位贈送價值\$1200的心血管測試，以及可以自選參賽號碼

透過呢個wechat post報名既你妳你妳！

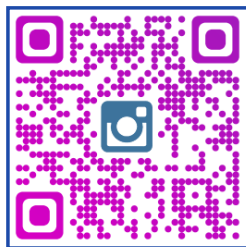
報名之後請搵星學匯既文彬(wechat id:kp919993)作進一步組隊/個人參賽安排。

呢個慈善挑戰賽可以行，可以跑，最重要係完成賽事！同埋幫到更多有需要嘅慈善機構！



報名網址

<https://www.lionrockrun.com/>



慈善越野挑戰賽Instagram

LIONROCKRUN

所有完成賽事呢參加者，會得到 #獅子山行 特選獎品包之外，仲會有機會免費參與 #獅子山行 慈善演唱會，詳情陸續嘅 @lionrockrun 公布



# 獅子山行



LIONROCKRUN



1 一人一件

2 自訂號碼



截止日期 2022 年 2 月 28 日

## 醒獅優惠

二〇二二年五月 約定您

### 一切由獅子山出發

### 5公里 10公里 25公里

活動詳情將會陸續系 @lionrockrun Instagram 公佈!

## 備戰小貼士

疫情嚴重無得落街練跑，點算？

星仔星女為你帶黎居家運動秘笈！

### 伸展運動<sup>1</sup>

運動前作伸展運動有助放鬆肌肉，可減少受傷機會。您可以在運動前後因應個人需要選擇合適動作，每個動作需維持20-30秒，重複做3-4組：



#### 頸膊

靠椅背坐直，放鬆肩頸，頭向左或右傾側並微微向前，用手慢慢地輕輕地按壓頭部至有拉扯感覺；然後進行另一邊，完成左右方向為一組，重複做三至四組。



#### 手腕

向前伸直其中一隻手臂，手掌向天，用另一隻手將四隻手指連手腕向後慢慢按壓，維持20至30秒。重複完成另一隻手；然後向前再伸直其中一隻手臂，手掌向下，將四隻手指連手腕向內按壓，維持20至30秒，同樣做左右手為一組動作。重複做三至四組。



#### 下腰部及腿後肌

坐下，一隻腳向前伸直，腳跟觸地，腳尖向天，另一隻腳板觸地，腳屈曲至90度角，將胸部慢慢壓向大腿方向，維持動作20至30秒，重複左右腳為一組。重複做三至四組。

### 帶氧運動<sup>2</sup>

帶氧運動可助您提高心跳率，改善心血管健康。它還有助於增強免疫力，防止體重增加，降低患糖尿病，高血壓和高膽固醇等慢性疾病的風險，甚至可以改善我們的情緒。



#### 原地踏步

穿著運動鞋，原地跑步30至60秒。每組之間休息15至30秒，重複三至四組。

### 肌肉鍛鍊

缺乏肌肉訓練會使肌肉容易流失和失去耐力，所以需要恆常鍛鍊肌肉才可保持身體最佳狀態。視乎您的體能，每個動作可重複做，每次3至4組，每組10至15下。

#### 步驟一



#### 步驟二



#### 手臂及胸肌

牆壁俯臥撐<sup>3</sup>：面向牆壁，離開牆壁相距2至3步。將手掌按在牆壁上，兩臂分開與肩同一寬度。開始做時將身體前傾至牆壁，將肘部彎曲大約90度角，然後將手臂伸直回到起始位置，做出站立俯臥撐的動作。每組做10至15下，共3組。



#### 臀肌和腿後肌

臀肌橋<sup>4</sup>：仰臥，手掌朝下，雙腳平放在地板上，膝蓋彎曲成90度角。將雙腳壓入地面，然後將髖部向天花板抬高。提升時，將臀部肌肉收緊，每次停留2秒，然後再放回地板上。每組做10至15下，共3組。



#### 臀肌及四頭肌

深蹲<sup>5</sup>：雙腿分開與肩同一寬度站立，腳尖朝前，重心放在腳跟上。臀部向後推，彎曲膝蓋和腳踝，並稍微張開膝蓋，下蹲直到膝蓋彎曲成90度角。坐在下蹲位置時，保持腳跟和腳趾貼地。然後用力壓向腳跟，將腿拉直，回復開始時的站立姿勢。每組做10至15下，共3組。

### 減肚腩

對比起在辦公室工作，留在家工作可能會坐得更久，針對減肚腩的運動更不可或缺：

步驟一



步驟二



捲腹動作<sup>6</sup>

背部躺在地板的運動墊上，膝蓋彎曲至90度角。將手放在頭的背後或交叉於胸前。緩慢地收縮腹部，使肩胛骨離地面約1或2寸。上來時呼氣，並保持脖子伸直，下巴向上。每次維持捲腹動作幾秒鐘，保持呼吸，然後慢慢再躺回地上。每組做10至15下，共3組。

步驟一



步驟二



步驟三



鉸剪腳<sup>7</sup>

平躺於運動墊上，仰臥。將手臂放在身體的旁邊，手掌向下壓在地板上。抬高雙腿，伸直指向天花板，接合腹肌並將下背部壓在地面。右腿慢慢向地面放下，直至離地數寸，左腿向地面放下，同時將右腿提升，然後雙腿一升一降地做出鉸剪的開合動作，儘量不要接觸到地面。每組做10至15下，共3組。

資料來源：匯豐銀行<在家運動無難度>

係屋企都可以有效訓練！我地一齊備戰！

在家鍛鍊兼抗疫！

五月見！

祝大家 獅獅生威 行得跑得

心壯力健 心想事成！



Scan QR code 關注我地！  
一眾內地高校在讀及畢業港生  
為你學習就業關心更多

[阅读原文](#)

