

Tabata

以下是你列出的 **Tabata** 動作的詳細解說：

1. 小碎步

- 站立在原地，腳快速地在地上輕輕移動（像小跑步），手肘自然彎曲隨步伐擺動。
- 增強下肢速度、反應和心肺功能。

2. 大腿跨部輪流

- 原地跳躍，每次將一隻腿高抬至腰部或更高，同時左右輪流跨步。
- 訓練核心穩定性與腿部肌群。

3. Bibi

- 可指快速、輕快的高抬腿，或快速原地擺動步伐的運動。
- 目的是提升心跳率，保持持續運動狀態。

4. 大腿張開摸地板

- 跳開雙腿至與肩同寬或更大範圍，同時彎腰伸手摸地面，然後跳回原位。
- 強化大腿內側、核心穩定性和柔軟度。

5. 一半的Bobi

- 應是指簡化版的Burpee（波比跳）：不用全程伏地挺身，只進行蹲下、伸腿和站起。
- 適合想循序漸進訓練全身肌力的人。

6. 登山跑

7. 人魚踢水

- 模擬游泳中的打水動作，躺在地面上或用雙手支撐，雙腿伸直交替擺動。
- 主要訓練腹部和核心肌群。

8. 摸肚臍

- 躺下做仰臥起坐時，雙手伸向肚臍位置。
- 加強腹肌並提升腰部力量。

9. 摸左右兩腳跟

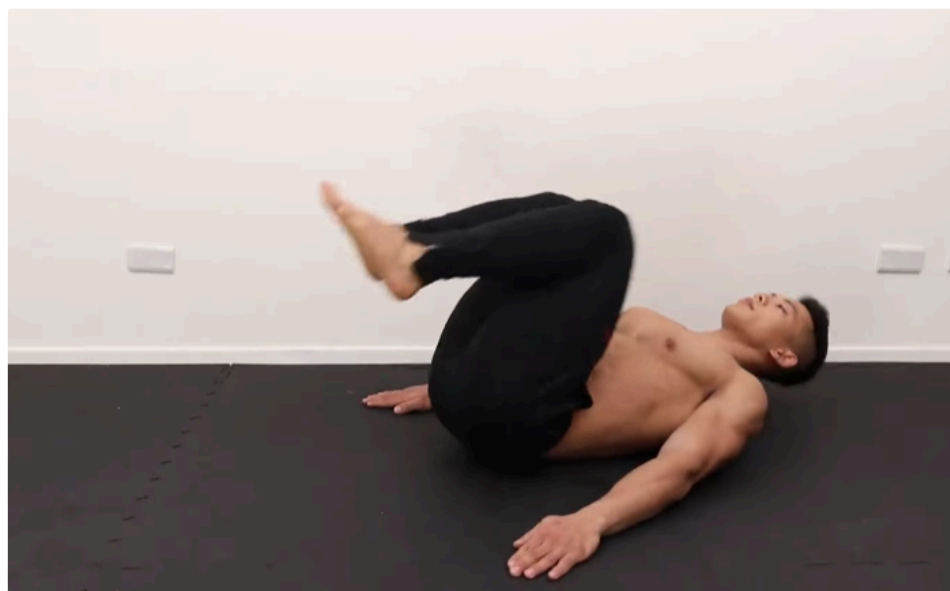
- 仰躺膝蓋彎曲，肩膀稍微抬起，用雙手輪流去摸左右腳跟。
- 訓練腹斜肌，加強側腹力量。

10. 手軸碰膝蓋（左右碰膝）



-
- 舉起手肘去碰對側的膝蓋，站姿或仰臥皆可進行。
- 加強協調性與核心肌群。

11. 蝦子式 (下捲腹)



- 仰躺雙腿和頭部同時離地，使身體呈蝦子彎曲狀。
- 針對核心肌肉，提升腹部收縮能力。

11. V型摸腳背 (上捲腹)



-
- 身體呈現V型時（仰臥雙腿與上半身抬離地面），手去觸摸雙腳背。
- 訓練整體核心力量和控制力。

12. 右邊V型

- V型仰臥起坐變化：專注在右側，雙手觸摸右腳。
- 主要訓練右側核心與腹斜肌。

13. 左邊V型

- V型仰臥起坐變化：專注在左側，雙手觸摸左腳。
- 主要訓練左側核心與腹斜肌。

14. Pronk 碰手軸

- 跳躍起來時，手肘和膝蓋快速碰觸，像是活潑的跳步。
- 強化爆發力和協調性。

15. V 型仰臥起坐

- 仰躺抬腿與上半身離地，使身體呈現V型，然後還原。
- 加強腹部和腰部核心力量。

這些動作針對心肺、核心穩定性和全身肌肉有全面訓練效果，非常適合用於Tabata高強度間歇訓練。每個動作可根據能力進行時間調整或變化。

🔗 30腹肌動作腹肌撕裂者

