

The background of the slide features a gym environment with several exercise balls. On the left, there is a large green ball. In the center and right, there are blue balls. The balls are arranged in a way that creates a sense of depth and perspective. The lighting is soft, highlighting the texture of the balls.

應用於體育活動的電子資料庫

IT deliverable resources in sport: Exercise Library

林昊鋒先生

香港中文大學體育部講師



香港中文大學 教育學院
體育部



CUHK 中大體育部
Physical Education Unit

[關於我們](#)[體育課程](#)[運動代表隊](#)[運動員獎學金](#)[體育活動](#)[運動設施](#)[其他](#)[應用程式](#)[網上訂場](#)[中大體訊](#)[內聯網](#)[聯絡我們](#)

INDOOR CYCLING EXPERIENCE & FITNESS ASSESSMENT DAY



Indoor Cycling Experience & Fitness Assessment Day

最新通告

- 夏鼎基運動場草地暫停開放
- 體育部場地設施收費
- 「疫苗通行證」最新要求
- 夏鼎基運動場暫停開放

表格下載

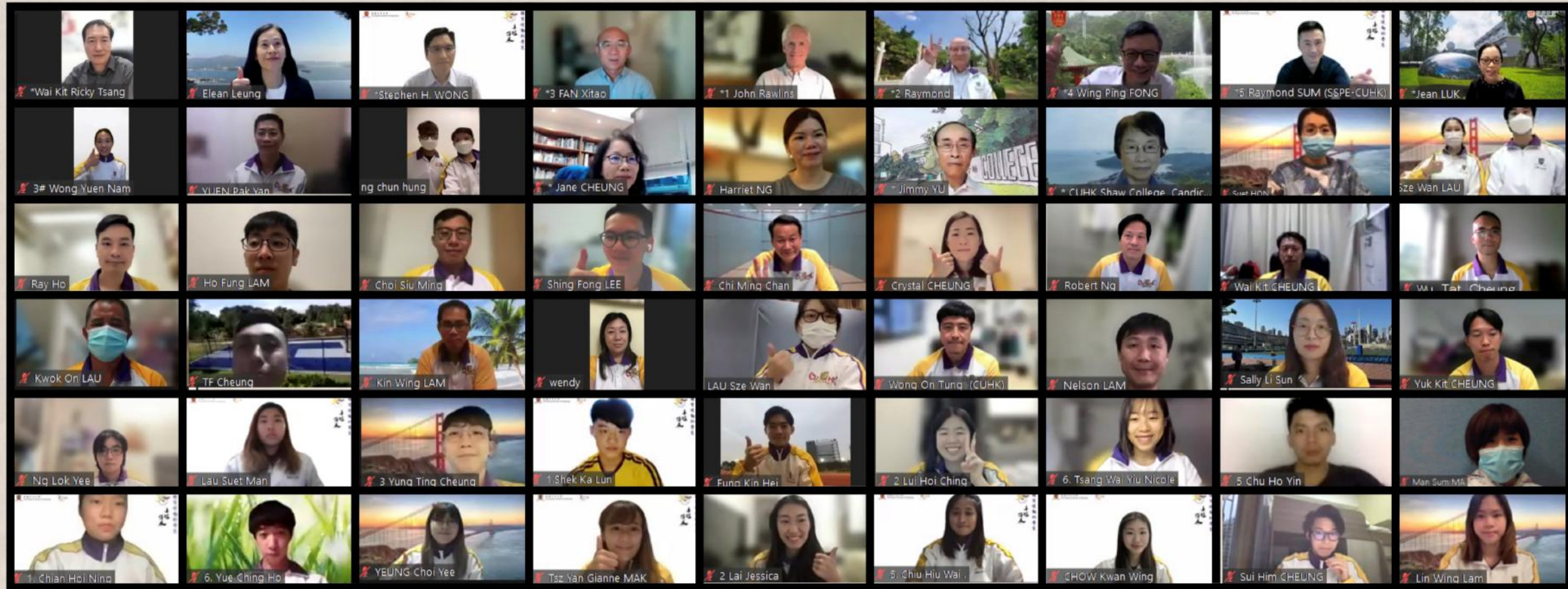
- 中文大學團體訂場表格
- 校友 / 合資格退休職員 / 中大住戶智能卡持有人 使用大學運動設施訂場表格

最新活動

2022年07月14日
2021-2022年度暑期運動訓練班(學生班) Summer Sports Program (Student)

活動總表

7月 2022						
日	一	二	三	四	五	六



背景

概念

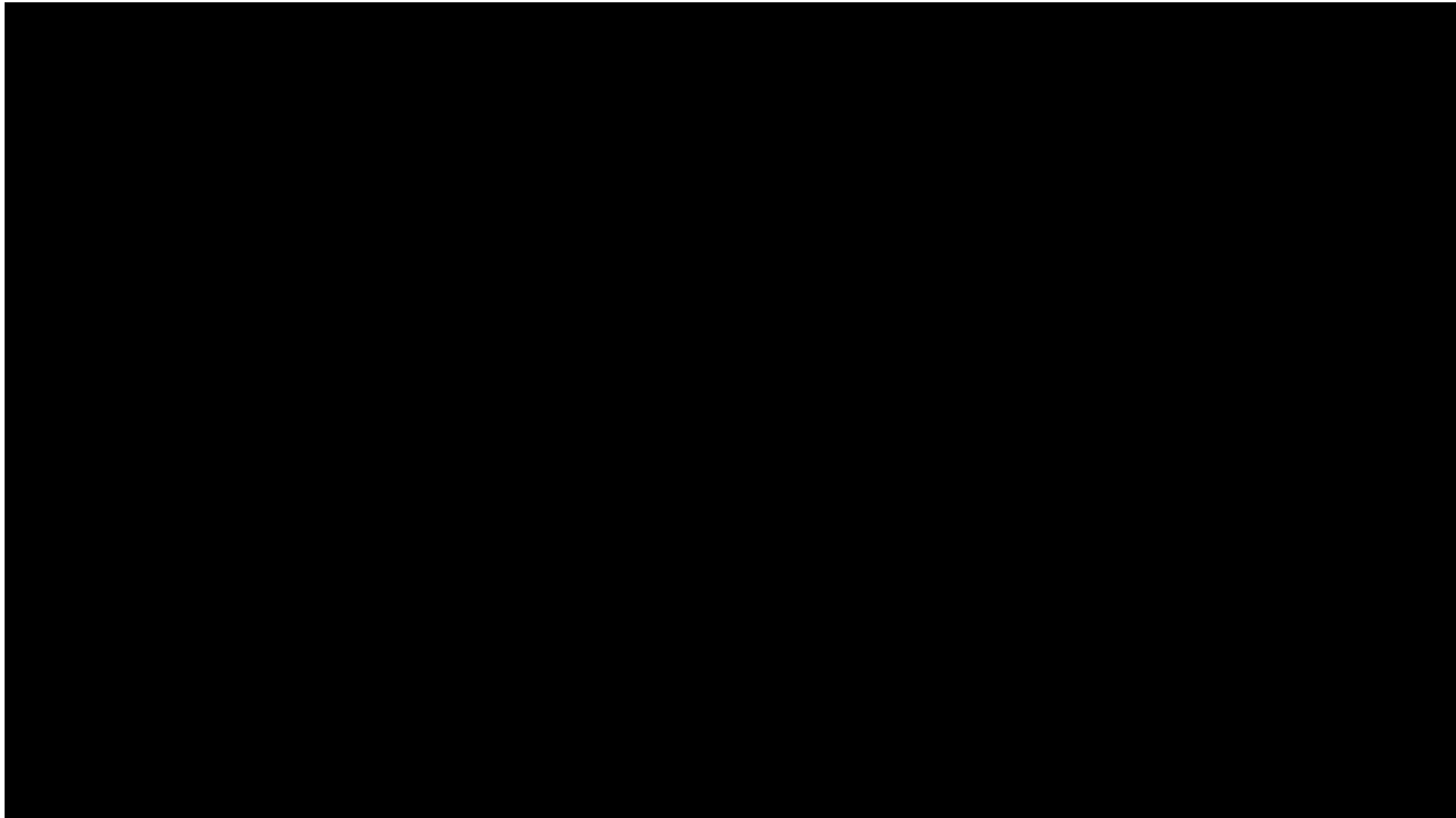
有限空間

無需器材

輕鬆簡單

保持運動習慣

製成品



MyCUsports

Exercise Library


Discover My Playlists Exercise History

 [Advanced Search](#)

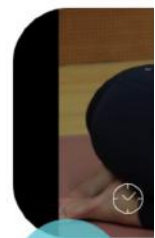
- 腹肌
- 小腿
- 腹斜肌
- 下背
- 臀肌
- 全身
- 下半身

Show All +

PEU Recommended — More



有氧鍛鍊



瑜珈型

Exercise Library

MyCUsports

PEU Recommended — More

18 mins 15 sec ★★

有氧鍛鍊

瑜珈

Popular Exercises — More

高膝開合跳

膝上壓

牛面式

弓步接胸

My Playlists — More

Metacon 01

31 mins 00 sec

- Home
- PEU Info
- Exercise**
- CU Trails
- Profile

MyCUsports

Exercise Library

Discover My Playlists Exercise History

D W M Y

0 Workouts | 0 mins

Workout Records

< JULY 2022 >

S	M	T	W	T	F	S
26	27	28	29	30	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16

- Home
- PEU Info
- Exercise**
- CU Trails
- Profile

Total Workout Duration 00 mins 00 sec

Exercise Time

- 10 + sec

Rest between Exercises

- 10 + sec

No. of Rounds


- 1 +

Rest between Rounds


- 10 + sec

UPDATE

NEXT STEP →






MyCUsports 

Add Exercises [← Back](#)

SELECTED EXERCISES (0) 

Total Workout Duration 00 mins 00 sec

NEXT STEP →

 Home  PEU Info  **Exercise**  CU Trails  Profile

Add Exercises



Advanced Search

下背

上半身

力量

核心

腿部

腹肌

小腿

Show All +

Search Results

45 exercises found



Leg Raise



Chair pose



Warrior I



Warrior II



ADD SELECTED

Types

自身體重鍛鍊

動態伸展

瑜伽

Objectives

核心

有氧

活動性

鬆弛

力量

Body Parts

足踝

腿部

鼠蹊

手臂

腕部

脊骨

腹肌

腕屈肌

核心肌群

大腿後肌

股四頭肌

三頭肌

上背

全身

上半身

胸部

背部

肩膀

下半身

大腿

臀肌

小腿

腹斜肌

下背



鍛鍊

發掘

我的播放列表

鍛鍊

歷史記錄



進階搜尋

小腿

核心

肩膀

上半身

腕部

全身

大腿後肌

顯示所有 +

體育部推薦

— 更多



熱門鍛鍊



主頁



體育部資訊



鍛鍊



CU Trails



個人資料

Q&A

