

高低衝擊有氧舞蹈注意事項

- 參與運動時必須進行暖身運動、主要運動與緩和運動。
- 運動時隨時將核心肌群收緊，保護脊椎、下肢肌群與身體各關節部位。
- 運動時膝蓋與腳趾朝相同方向，以免膝蓋與腳踝產生扭轉。
- 弓箭步時，膝蓋勿超過腳尖，以免造成膝蓋壓迫而產生退化。
- 進行組合動作變化時，請依自己的身體狀況或對動作的熟悉度操作，以免造成運動傷害。
- 身體不管是在靜態與動態的情況下，都應注意身體中心姿勢的維持。
- 運動過程中，掌握動作速度與呼吸相互配合，以免造成努責現象。
- 若有高血壓、心臟病、氣喘病與糖尿病患者，請斟酌自己的身體狀況進行運動。

