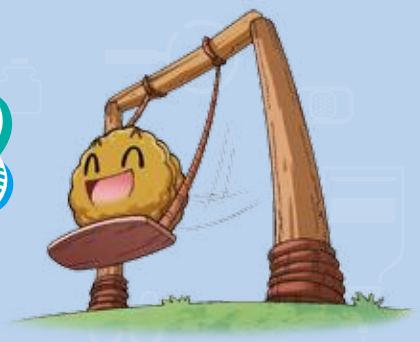
目錄



- 為甚麼說「上肢靈活，下肢穩」？ 2
- 為甚麼說肩膀和頸椎是一對「好兄弟」？ 12
- 含胸駝背可以糾正嗎？ 24
- 「盪鞦韆」也會導致脫臼？ 34
- 十指連心是真的嗎？ 42
- 哪些運動可以訓練上肢協調性？ 50
- 膝蓋為甚麼容易受傷？ 62
- 為甚麼要訓練爆發力？ 70
- 為甚麼運動高手都重視腿部訓練？ 78
- 肱三頭肌有甚麼作用？ 86
- 大腿後側肌羣是人體力量的發動機？ 96
- 如何科學地進行力量訓練？ 106
- 卡路里能燃燒嗎？ 118
- 營養不良有甚麼危險？ 126
- 增強體質有哪些妙招？ 134
- 人體知識小百科 146

為甚麼說「上肢靈活，下肢穩」？

網友們還等着我一起打敗殭屍陣營呢！

啪

啪

他還自詡是「植物鎮的安全衛士」。

……

對了，哥哥，記得 5 分鐘後幫我叫外賣。

我只吃火辣辣餐廳的外賣！

我又不是你的保姆……

火辣辣餐廳是新開的嗎？以前沒聽過呀。

嗯，是一家創意餐廳。

火辣辣餐廳主打健康餐，堅果每天都吃他們家的外賣。

健康餐？

有空我也去試一下。

白蘿蔔和豌豆射手還在健身房等我，那我先走啦！

常來玩哪。

啪

啪

一天到晚坐在電腦前，對堅果的身體不好……

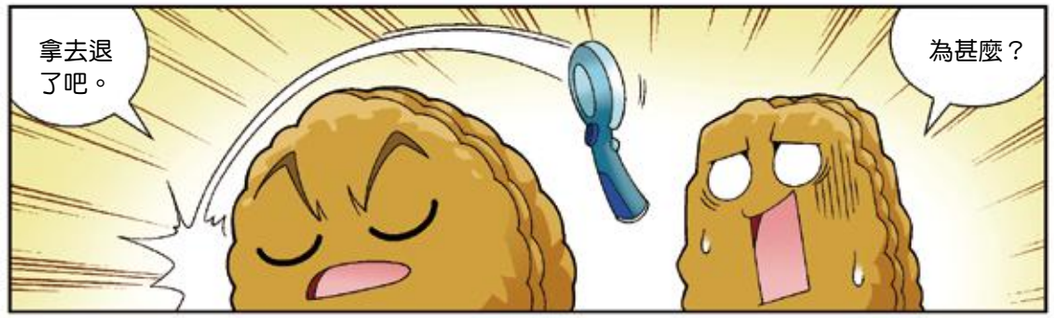
有了！既然他這麼喜歡打遊戲，不如讓他玩個有意義的新遊戲！

堅果，你猜我給你買甚麼了？
是健康餐嗎？

是它！
瘋狂戴夫遊戲盒！

原來是運動體感遊戲。
是呀，運動體感遊戲可以一邊遊戲，一邊運動，一舉兩得。

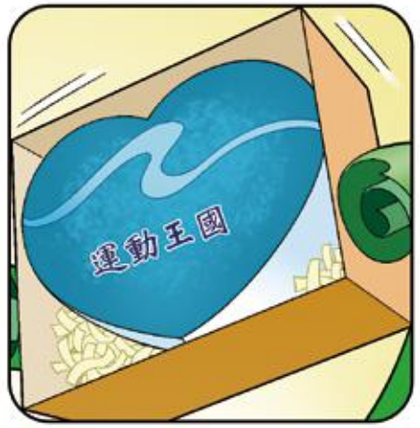
我是不是天才？

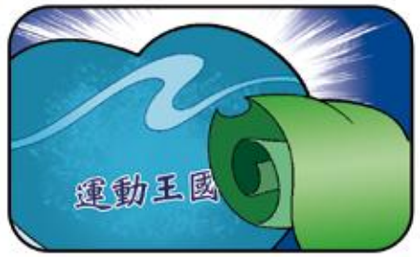

拿去退了吧。
為甚麼？

你不是最喜歡玩遊戲嗎？
這種老式的體感遊戲沒意思。我早就在別人家玩過更高級的了。

一個月前，菜問、白蘿蔔和豌豆射手參加環太平洋游泳比賽，贏得了一個獎品……

菜問，快把獎品打開，給我瞧瞧！
快啦，快啦，我這不是正在拆嘛！


運動王國


運動王國

嗯？
嘿，我是你的專屬運動精靈——瘋狂小戴夫。
運動精靈？
你好，我叫菜問。
這款遊戲是火炬樹椿開發的 VR 奧林匹克體感遊戲。
在遊戲中，你可以身臨其境地體驗健康訓練，以及奧林匹克運動會的全部項目。
在過關斬將的遊戲過程中，你還能學到健康知識，獲得體能訓練。你準備接受挑戰嗎？
接受挑戰！我最喜歡運動了！
不過，你要先答對我的問題，才能正式進入遊戲！
快問！快問！

請問，為甚麼大家都說「上肢靈活，下肢穩」？
我可以打場外求助電話嗎？
我開玩笑的。我知道答案，因為戴夫給我講過這個問題。
必須自己動腦喲！
而下肢的骨骼粗壯，肌肉也比較強壯，耐力更加持久。
人類的上肢與下肢相比，骨骼輕巧，關節囊薄而鬆弛，關節活動度較大，肌肉形狀細長且較小，所以上肢比下肢運動靈活。
恭喜你，答對啦！

歡迎進入運動王國！
啊，這也……太酷了吧！

由於遊戲還處在試用階段，所以聯網功能暫未開通，無法展開與其他玩家的對戰。但你可以在遊戲中完成任務，累計能量。

嗯……啊，那邊還有一個黑洞！

別害怕，黑洞裏面是終極奧林匹克城堡，無敵運動王就住在那裏。

在遊戲中，每完成一個小任務，就能獲得 3 顆能量豆。當能量豆累積到 100 顆以上時，就可以進入城堡，和無敵運動王比拼。

無敵運動王？是遊戲裏的角色嗎？

應該說是遊戲裏的一個頭銜，如果你能戰勝現任無敵運動王，你就可以取而代之。

而且這說明你在體能和運動技巧方面都達到了奧運冠軍的水平。

啊！

太酷了！我一定要挑戰無敵運動王！

體感遊戲，我只想玩運動王國。

聽起來的確很酷。

要是不能玩運動王國，我還不如玩這款和殭屍對戰的遊戲呢！

至少在遊戲裏，我每次都可以贏殭屍。

唉，那我去把遊戲退了吧。

記得幫我帶一份火辣辣餐廳的巨無霸健康套餐喲！