# A1 随时随地入门

初学者 | 一条弹力带（Light 或 Medium） | 约 20 分钟 | 每周 2 至 3 次

适合最初几次训练的循环训练。六个动作依次完成，动作之间休息 45 秒，共做两轮。从第 3 周起做三轮。

● 主要肌肉　● 辅助肌肉

## 动作




### 1. 深蹲　12 次

腿部、臀部

展开弹力带，双脚与肩同宽踩住环的一端。将另一端从肩前绕过，握在锁骨处。

- 臀部向后向下坐，膝盖与脚尖方向一致。
- 挺胸，脚跟始终贴地。
- 用腿发力站起，直到髋部完全伸直。

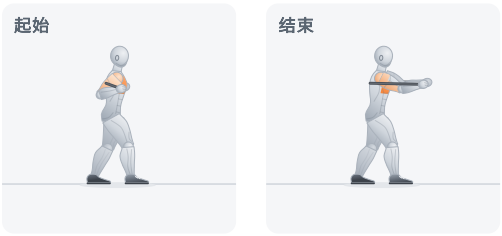



### 2. 俯身划船　12 次

上背部、肱二头肌

踩住弹力带并握住两端。背部挺直，上身前倾约 45 度。

- 手肘贴近身体向后上方拉。
- 动作末端夹紧肩胛骨。
- 上身保持不动，不借力。




### 3. 站姿推胸　12 次

胸部、肱三头肌

将弹力带从腋下绕过上背部，两端各握在一只手中。双脚前后分开站立。

- 双手在胸部高度向正前方推出。
- 肩膀下沉，核心收紧。
- 有控制地收回，直到双手回到胸部两侧。




### 4. 硬拉　12 次

后侧链、背部

双脚与髋同宽踩住弹力带。在双脚左右两侧握住弹力带的两端。

- 臀部向后推，背部挺直，手臂伸直。
- 通过向前顶髋站起，而不是用手臂拉。
- 站直时夹紧臀部，肩膀向后收。




### 5. 过头推举　10 次

肩部、肱三头肌

双脚踩住弹力带。在肩部高度握住两端，手肘位于双手正下方。

- 收紧核心和臀部，不要塌腰。
- 双手垂直向上推，直到手臂伸直。
- 有控制地下放到肩部高度。







### 6. 弹力带拉开 15 次

肩后侧、上背部

双手约与肩同宽握住弹力带，手臂在肩部高度伸直。弹力带两端垂在双手外侧。

- 将弹力带向两侧拉开，直到碰到胸部。
- 夹紧肩胛骨，肩膀下沉。
- 手臂保持接近伸直。

## 每次训练的规则

- **选择阻力:** 选择一个在每组结束时还能再标准完成约两次的等级。
- **进阶:** 当所有组都达到次数上限时，升到下一个 10 kg 档位。
- **微调:** 离固定点远一步，或在弹力带上站得更宽，都可以在不换带的情况下增加拉力。
- **节奏:** 两秒发力，稍作停顿，两秒有控制地还原。切勿让弹力带猛然回弹。
- **每次训练前:** 检查弹力带是否有裂痕，扣好登山扣，并用力拉动测试固定点。

## 阻力等级

| | |
|---|---|
| 10 kg | Light |
| 20 kg | Medium |
| 30 kg | Heavy |
| 40 kg | Very Heavy |
| 50 kg | Light + Very Heavy |
| 60 kg | Medium + Very Heavy |
| 70 kg | Heavy + Very Heavy |
| 80 kg | Light + Heavy + Very Heavy |
| 90 kg | Medium + Heavy + Very Heavy |
| 100 kg | 四条全部 |

**健康提示.** aerobis Powerbands 是强度高且有效的训练器材。请遵守我们关于安全和安装的说明，以避免受伤和事故。首次使用前，请咨询您的医生、治疗师或教练，他们可以为您提供建议并制定个人训练计划。请循序渐进地适应训练，不要过度负荷。先从阻力小的简单动作开始，并尽可能与能够协助您的训练伙伴一起训练。

带动画动作的跟练版本： aerobis.com/pages/powerband-workouts