A2 大重量腿部与背部

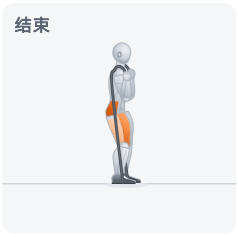
中级 | 4 条套装 | 约 40 分钟 | 每周 1 至 2 次

深蹲和硬拉使用两条弹力带组合。组间休息 90 至 120 秒。

● 主要肌肉 ● 辅助肌肉

动作





1. 深蹲 4 × 6–8

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. 硬拉 4 × 6–8

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。





3. 分腿蹲 3 × 8 每侧

腿部、臀部

成弓步站姿。前脚踩住环的一端，将另一端从肩前绕过，握在锁骨处。

- 上身挺直，后膝垂直向地面下降。
- 前膝保持在脚的正上方。
- 用前脚跟发力站起。





4. 早安式体前屈 3 × 10

大腿后侧、下背部

双脚踩住环的一端。将另一端搭在上背部、颈部正下方，双手在肩前握住弹力带。

- 膝盖保持微屈。
- 臀部向后推，背部挺直地俯身。
- 用臀部和大腿后侧发力起身。





5. 俯身划船 4 × 8–10

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。





6. 臀桥 3 × 12

臀部、大腿后侧

仰卧，双脚与髋同宽踩地。将弹力带横放在髋部，双手把两端压在地面上。

- 抬起髋部，直到膝、髋、肩成一条直线。
- 在最高点用力夹紧臀部，不要塌腰。
- 缓慢下放，不要完全落地。

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