A3 随身全身力量

进阶 | 4 条套装 | 六周 | 每周 3 次

两个课程交替进行：一周为 X、Y、X，下一周为 Y、X、Y。组间休息 60 至 90 秒。组数、次数和阻力每两周调整一次。

主要肌肉　辅助肌肉

进阶安排

周	组数 × 次数	阻力
第 1–2 周	3 × 10–12	起始等级
第 3–4 周	4 × 8–10	提高一级
第 5–6 周	4 × 6–8	提高两级

课程 X





1. 深蹲

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. 弹力带俯卧撑

胸部、肱三头肌

将弹力带搭在上背部，两端分别压在两只手掌下。双手位于肩膀下方，身体成一条直线。

- 全身收紧，髋部不要下塌。
- 胸部下降到接近地面，手肘与身体约成 45 度。
- 对抗弹力带向上推，直到手臂伸直。





3. 俯身划船

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。





4. 过头推举

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。





5. 二头弯举

肱二头肌

双脚踩住弹力带。掌心向前握住两端。

- 手肘贴在身体两侧。
- 双手弯举到肩部高度。
- 缓慢下放，直到手臂接近伸直。

课程 Y





1. 硬拉

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。





2. 站姿推胸

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。





3. 过头背阔肌拉开

背阔肌、上背部

握距略宽于肩，手臂伸直将弹力带举过头顶。弹力带两端垂在双手外侧。

- 手肘向下向外拉，将弹力带带到头后、靠近颈部的位置。
- 肩胛骨下沉并夹紧。
- 有控制地向上伸直还原。





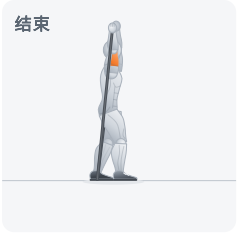
4. 分腿蹲　每侧

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。





5. 过头臂屈伸

肱三头肌

后脚踩住弹力带的一端。将另一端从背后向上引，双手在头后握住。

- 上臂贴近头部，手肘朝上。
- 只动前臂，在头顶上方伸直手臂。
- 收紧核心，不要塌腰。

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