B1 第一次手柄训练

初学者 | 每侧一条弹力带 | 约 25 分钟 | 每周 2 次

开始之前：固定好 Anchor Sling，在每个 Carabiner XL 上各挂一条弹力带，装上手柄，并用力拉动测试整套装置。组间休息 60 秒。

● 主要肌肉　● 辅助肌肉

动作



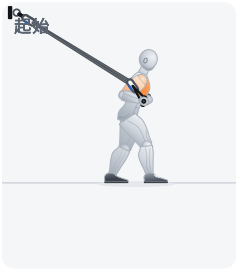


1. 划船　3 × 12

上背部、肱二头肌 · 固定点：高位，在身前

固定点高于头顶，面向固定点。掌心相对握住手柄，膝盖微屈，手臂伸直。

- 手肘贴近身体向后拉。
- 夹紧肩胛骨，挺胸。
- 上身保持不动，不要后仰。





2. 推胸　3 × 12

胸部、肱三头肌 · 固定点：高位，在身后

固定点高于头顶，每侧一条弹力带。背对固定点，双脚前后分开站立，上身略微前倾。弹力带从肩膀上方经过。

- 上臂略微离开身体，双手位于下肋两侧。
- 将手柄向正前方推出，直到手臂接近伸直。
- 收紧核心，不要塌腰。





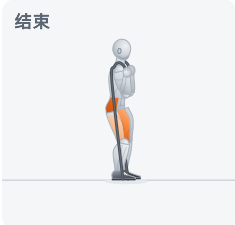
3. 跪姿高位下拉　3 × 12

背阔肌 · 固定点：高位，在身前

固定点高于头顶。在固定点前单膝跪地，另一条腿在前方成直角。掌心相对握住手柄，手臂向斜上方伸直。

- 先将肩膀下沉。
- 手肘沿身体两侧下拉，直到双手到达肩部高度。
- 收紧核心，不要塌腰。



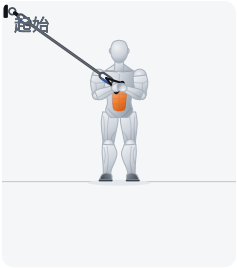


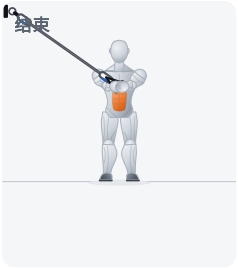
4. 深蹲　3 × 12

腿部、臀部 · 弹力带踩在脚下

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。





5. 帕洛夫推举　2 × 10 每侧

核心 · 固定点：高位，在身侧

固定点高于头顶。侧对固定点站立，双手在胸前握住一个手柄。弹力带从斜上方拉向双手。

- 双手向正前方伸直。
- 躯干不要转动，髋部和肩膀始终朝前。
- 保持两秒，然后收回胸前。

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 （每侧）

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