B2 全身力量

中级 | Powerband Trainer 2.0 | 八周，约 45 分钟 | 每周 3 次，中间各休息一天

组间休息 90 秒。当所有组都达到次数上限时，每侧提高一个 10 kg 档位。

● 主要肌肉 ● 辅助肌肉

动作



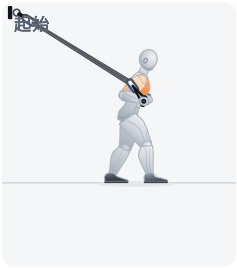


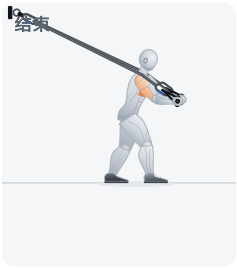
1. 深蹲 4 × 8–10

腿部、臀部 · 两条相同的弹力带踩在脚下

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。





2. 推胸 4 × 8–10

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. 划船 4 × 8–10

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。





4. 跪姿高位下拉 3 × 10–12

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。





5. 髋部后拉 3 × 12

臀部、大腿后侧 · 固定点：低位，在身后

固定点靠近地面，背对固定点，双脚宽站。将弹力带从两腿之间穿过，手臂伸直握住手柄。

- 背部挺直，臀部尽量向后推，手柄移到两腿之间。
- 用力向前伸髋。
- 手臂保持伸直，力量来自臀部。



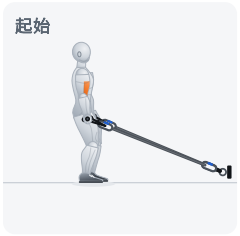


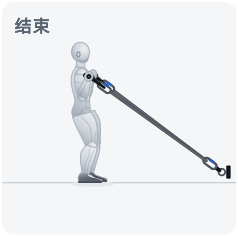
6. 三头下压 3 × 12

肱三头肌 · 固定点：高位，在身前

固定点高于头顶，面向固定点。上臂贴近身体，前臂大致水平。

- 手肘固定在身体两侧。
- 将手柄向下压，直到手臂伸直。
- 缓慢还原到直角。





7. 二头弯举 3 × 12

肱二头肌 · 固定点：低位，在身前

固定点靠近地面，面向固定点。掌心向上握住手柄，手臂伸直。

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

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 （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