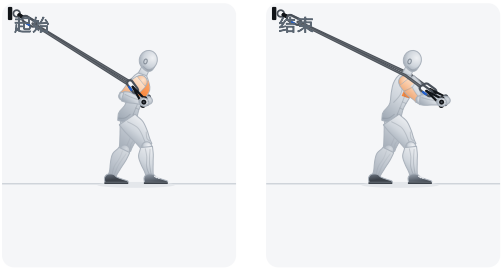
B3 推/拉分化训练

进阶 | Powerband Trainer 2.0 | 约 50 分钟 | 每周 4 次

周一推、周二拉、周四推、周五拉。前两个动作组间休息 90 至 120 秒，其余动作休息 60 秒。

● 主要肌肉　● 辅助肌肉

推



1. 推胸　5 × 6–8

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。

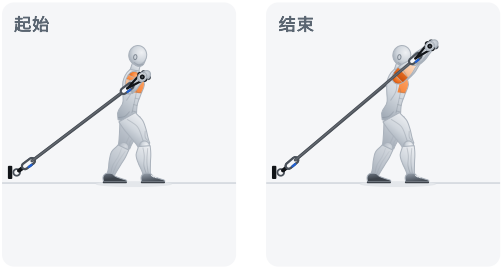


2. 深蹲　4 × 6–8

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。



3. 上斜推举　4 × 8

上胸部、肩部 · 固定点：低位，在身后

固定点靠近地面，背对固定点，双脚前后分开站立。手柄位于肩膀两侧，手肘与身体约成 45 度。弹力带从手臂下方经过。

- 将手柄向斜前上方推出，手肘保持外展。
- 手臂接近伸直，肩膀保持下沉。
- 有控制地收回到肩膀两侧。

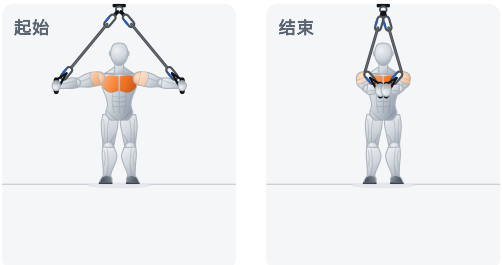


4. 分腿蹲　3 × 8 每侧

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。



5. 飞鸟夹胸　3 × 12

胸部 · 固定点：高位，在身后

固定点高于头顶，背对固定点，双脚前后分开站立。手臂向两侧打开，手肘微屈。双手合拢时，弹力带会搭在肩膀上。

- 手臂沿一条大弧线在胸前合拢。
- 手肘角度和手的位置保持不变，掌心相对。
- 缓慢打开，只打开到肩膀仍能保持稳定的幅度。





6. 三头下压　4 × 10

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. 跪姿卷腹　3 × 15

腹肌 · 固定点：高位，在身前

固定点高于头顶。跪在固定点前，在头部两侧握住手柄。

- 卷起上身，手肘靠向膝盖。
- 髋部保持不动，由腹肌发力。
- 缓慢起身还原。

拉





1. 划船　5 × 6–8

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. 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. 跪姿高位下拉　4 × 8

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. 直臂下压　3 × 12

背阔肌 · 固定点：高位，在身前

固定点高于头顶，面向固定点，上身略微前倾。手臂在头部高度伸直。

- 伸直的手臂沿弧线下拉到大腿两侧。
- 手肘保持微屈并固定。
- 肩膀下沉，核心收紧。



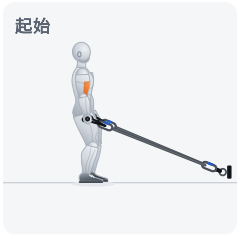


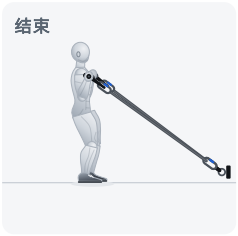
5. 面拉　3 × 15

肩后侧、上背部 · 固定点：高位，在身前

固定点高于头顶，面向固定点。手臂向前上方伸直。请选择较轻的弹力带。

- 将手柄拉向面部，手肘抬高并向外打开。
- 结束时双手位于耳朵两侧，肩胛骨夹紧。
- 不要后仰塌腰。



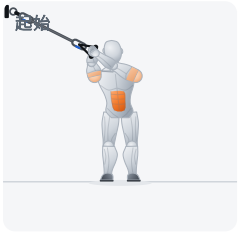


6. 二头弯举　4 × 10

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。





7. 伐木式　3 × 10 每侧

核心、肩部 · 固定点：高位，在身侧

固定点高于头顶。侧对固定点站立，双手在固定点一侧的高处握住一个手柄。

- 将手柄沿对角线从身前拉到对侧髋部。
- 躯干随之转动，手臂保持接近伸直。
- 有控制地还原。

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