

站姿划船

身體前傾，注意要挺胸和下背伸直，臀部往後推，將彈力帶調至適當長度踩在雙腳下，雙手握住彈力帶兩端，留意兩邊長度以免阻力不一。雙手拉住彈力帶兩側，運用背肌，將手肘與肩膀往後拉，手肘盡量超過背部，腹部要用力收緊，在頂峰收縮處保持1至2秒，感受斜方肌和背闊肌收緊，然後慢慢退回原位。



居家運動的盛行，促使在家使用的健身器具款式愈出愈多。而近年興起的彈力帶(Resistance Band)就是一個適合新手或健身愛好者的器具，由於其方便攜帶，在家中、公園等都能使用，且能鍛煉到不同部位如肩膀、臀部到大腿及全身的肌肉，不論男女老少都能輕鬆上手。現一文分享彈力帶能訓練到全身的6個「彈力帶運動」，助你輕鬆瘦身。

肩膀側平舉

雙腳踩着彈力帶，挺胸收腹，雙手握住彈力帶的兩端，手臂自然放在雙腿兩側，運用肩膀力量，將雙臂向側面舉起至大約肩膀的高度，維持1至2秒然後慢慢放下。



彈力帶運動

■彈力帶能訓練到全身肌肉。

6式瘦全身

側抬腿

側躺在瑜伽墊上，手肘撐地，一條腿平擺於墊上，另一條腿伸直，腳尖緊繃往上抬起、放下，左右輪替。



肩背下拉

雙腳打開，與肩同寬，彈力帶兩端握在手裏，肩膀向後，肩胛骨下沉收腹，雙手上舉至打直，以「雙肘」為出發點往外下降至平行腰部。



臀橋

平躺在瑜伽墊上，收緊核心上推屁股，當推到頂端後停留1至2秒，再慢慢回到起始位置。



深蹲訓練

雙腿站立與肩膀同寬，彈力帶套在大腿上夾緊臀部，挺胸收腹，臀部向後推，使身體前傾，膝蓋微彎。臀部持續向後，同時背部向後延展，帶動膝蓋彎曲，使大腿與地面呈90度。



Q: 什麼是彈力帶?

A: 彈力帶又稱為拉力帶或阻力帶，因為它方便收納、易上手的特性，獲得不少運動健身愛好者的喜愛。且彈力帶的主要目的為「增加運動阻力」，即橡筋帶拉得愈緊，阻力愈大，可透過選擇不同強度的彈力帶，以及拉長的程度，調節阻力，不受限於運動的類型與訓練的部位，就可以鍛煉到全身肌肉。

Q: 如何選購彈力帶?

A: 很多不同牌子都有推出彈力帶，不同的顏色，代表不同的阻力。一般來說，都是愈淺色愈輕，愈深色阻力愈重(因牌子而異)。有物理治療師提醒，選購彈力帶時，要視乎運動目的，和本身的體能水平。市面上一般可找到的彈力帶有兩種：

- 薄而平的彈力帶：較適合做一些低阻力的運作，如肩膀旋轉運動，腳腕動作。
- 圈形的彈力帶：較為粗厚，提供強大阻力，可做類似舉重訓練的動作。

Q: 使用彈力帶要注意什麼?

A: 使用彈力帶時，不一定要穿鞋，或使用瑜伽墊。不過，注意地不宜太滑，以免滑倒受傷。雖說彈力帶無重量較為安全，但如果盡全力拉開，又突然鬆手，回彈力很大，有受傷風險，不能掉以輕心。