

運動戰繩 (Batling Ropes) 是近年新興的運動，看似簡單，但要將繩子舞動到有如波浪般，就需運用到全身肌肉，相信試過的人無一不嘔救命。不過，這項運動怎樣做才能最大化你的訓練效果？進行時又需要什麼預防措施避免受傷？小編搜集資訊，推介四種戰繩挑戰，助你實現健身目標。

運動戰繩是透過一條繩子，由雙手握住兩個端點以不同動作創造出來的增肌減脂全身性運動。越長、越粗的繩子，你將需要越大的力氣來操作，其鬆緊度也會決定運動的強度。一般採用長4.57米寬1吋規格為主。

戰繩提供全身性高強度運動，約10分鐘的戰繩訓練可提高心率和能量消耗，提升心肺的健康。戰繩可以訓練上半身、核心腹部肌群、後背肌以及臀肌，若想起鍛煉下半身腿部肌肉，也可將訓練結合跳躍、弓步、深蹲等動作。要達到有效的戰繩運動，關鍵在於它是一項雙手各自獨立運動的訓練，而藉由這樣的訓練最大的優點是可以減弱力量不平衡的狀況。以下是戰繩中較為有效的減脂方式：

戰繩挑戰效果最大化



左右強力摔

左右強力摔 Hip Toss

揮動戰繩，發力去左右，可增強核心耐力及訓練雙臂力量。

- 採站姿，雙腳屈膝、身體微微向前傾，雙手緊抓繩子，雙臂放成自然狀態。
- 開始動作後，雙手緊握繩子並抬高，再來順勢地向（腰部右左）側身轉動，整個動作看起來會像是在畫「倒U」。
- 轉身時，雙腳與身體也分別向左右（呈微蹲）轉動，核心肌群更是帶動繩索的主要扭動力。

側向波 Ultimate Warriors Shakes

側向波在戰繩訓練中有利於提高協調性、核心力量和整體肌肉參與度。這個運動測試時效和耐力，同時專注於關鍵肌肉群，使其成為任何有氧或力量訓練常規中的重點訓練。

- 開始時，將手臂以一種左右交換的方式，上下在腕關節與肩膀間擺動，讓繩子下沉時呈現圓弧狀態回到原點。
- 持續讓繩子成波浪擺動，接着單腳向外側蹲，身體往單邊蹲低，維持腳跟着地，膝蓋與腳趾上下成一直線。
- 將身體推回到原點，在另一邊重複同樣動作，繩子在整段過程中都需要持續維持波動。
- 在進行側向波時，重要的是保持穩定的姿勢並啟動核心肌肉以支撐動作。戰繩的快速來回運動不僅針對手臂，還涉及肩膀、背部和腹部肌肉。



側向波

訓練須知 事前必讀

■**熱身放鬆**：在進行戰繩訓練的前後，必須進行足夠的熱身和放鬆運動，以預防受傷、準備肌肉，能增強肌肉表現和靈活性，並促進運動後更快的恢復。

■**姿勢正確**：在進行戰繩訓練時保持正確的姿勢對於最大化訓練效果、減少受傷風險以及針對預期肌肉群是至關重要的，更可防止關節和肌肉的過度用力。

■**循序漸進**：先從慢速開始，有助於身體適應戰繩訓練的要求，防止肌肉過度負荷。待身體適應後，逐漸增加重複次數和組數，並保持正確的姿勢以優化效果。

■**聆聽身體**：進行訓練時，需留意身體發出的信號，識別疲勞、疼痛和肌肉酸痛是很重要的。這種意識使個人能夠調整強度、休息時間和運動選擇，以促進恢復減少受傷。

■**水分補充**：在高強度的戰繩訓練中，身體會大量排汗，建議在訓練前後持續飲水，添加電解質更有助補充流失的礦物質，並促進正確的肌肉功能。



運動時隨時補充水分。

雙手波浪 Double-Arm Waves

戰繩訓練中的雙手波浪是一項動態運動，強調力量和能量輸出。這個動作挑戰上下半身，透過重複的波動拍打來提高心血管耐力和建立力量。持續進行雙手波浪可以提高心率，增強整體健康水平，並改善肌肉耐力。

- 雙腳站穩，寬度不限（可以比肩膀寬或窄），雙手緊抓戰繩。
- 接着，雙手抓着繩子，使用二頭肌、三頭肌、肱橈肌將戰繩交叉用力甩動。
- 記得把重心放在下盤，下背要打直、挺胸、縮小腹，這樣才好發力甩動繩索。

注意

主要以HIIT方式進行，為期4至8周，運動時間通常設在15至30秒之間，而間隔休息時間則依運動時間比例設定如1:1至1:4，可依個人進度調整。



交叉波浪



雙手波浪

交叉波浪 Alternating Waves

交叉波浪是指雙手在繩子上交替做出不同的波動，志在增強肌肉耐力、力量和心血管健康。這種高強度間歇訓練 (HIIT) 運動包括一系列的重複動作，通過波浪的運動，涉及多個肌肉群。

- 開始時，站立，腳與肩同寬，膝蓋略微彎曲，並積極使用核心肌肉。保持中立的脊柱和放鬆的肩膀。
- 通過交替提升和猛烈地甩動戰繩來啟動動作。努力保持一致的節奏和充分的動作範圍，以有效地激活肌肉。隨著耐力的提高，逐步增加重複次數和組數。
- 為了增加訓練強度，可以嘗試蹲位波動或在波動間加入跳躍的變體。這個運動不僅提高肌肉耐力，還能燃燒大量卡路里，使其成為任何訓練計劃中的重點訓練。