增強靈活性 減受傷風險

繩梯又稱為敏捷梯,是一種利用梯 形繩索來訓練運動員的腳步,也是馬拉 松運動員常規的輔助訓練工具,不少人會以 之作為開跑前的熱身運動。而對於愛健身的 你,也是不能錯過的訓練,因為它不僅能鍛 煉腿部肌肉,還能改善雙腳的速度與敏捷、 平衡、協調性,並且提升你的心肺功能。更 可以多人一起進行比賽,增加訓練的趣味。 把繩梯訓練加入日常的運動計劃中,除提 高跑步速度外,還可快速燃燒熱量,並且 啟動肌耐力、增強關節靈活性,減少受傷 的風險。

無處不訓練 有格子就成

繩梯訓練另一優點是方便攜帶、收納 簡單,讓你無處不訓練!而且訓練方式多 種多樣,變化性很大,可以依個人喜好或 體力狀況,決定要增強或減低運動難易度, 並自由組合花樣。

更重要是不一定要繩梯,利用公園地上 的跳格子,或是去健身室的多功能草皮區, 也有一格一格的格子供訓練下肢敏捷性。意 味室內室外也能隨時進行,不用擔心天氣問

新手須知 事前必讀

- ■保持輕盈:訓練時,要保持身體輕盈,避 免重踩地面,才可提高速度和靈活性。
- ■專注步伐:注意每一步的正確性和速度, 保持高度專注。
- ■**循序漸進**:根據運動員的能力逐漸增加訓 練難度,避免一開始過於困難,導致受傷或 挫敗感。
- ■多樣化練習:定期更換練習方式,以全面 提升運動員的各方面能力。
- ■足夠熱身:進行訓練前必須熱身,尤其是 下肢的伸展與拉筋。

5大基本訓練

1. 側向跳躍 快速前進

機一,跳着有效幫助問

進鍛 頻

跳出

練前

梯藉作由

看下 手與 協 中

有

像 控

是 制 能 人

候

常

進 平 度 加

, 衡 煉於娛樂

強你

對運

的熱忱

,

不

及

敏

體 捷

度 過 與程

調 更 動

腳性可則

小及訓練同

單 玩

飛能進可

合腿進簡部行

腿部的趾性行或比较

動肌に試

作肉賽試

更友

-妨試試 覺得

煉遇上倦怠期?那

便

足時

自

三變化了

此動作可有效鍛煉腿部力量和靈活性。

步驟:採站姿,先站在格子外(左邊),雙腳約與肩同寬,並 微蹲,往右上跳進斜對角的格子裏;接着再跳到格子外的左前 方,左外、右內、左外、右內跳,重複動作,並且快速前進; 最後跳到終點,再折返起始位置。

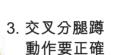
貼士:來來回回跳至完成預計的次數為止即可。

2. 開合跳進 挑戰性大

開合跳進可正確鍛煉全身及核心肌肉,達至身體平衡。

步**驟:**採站姿,先站在格子內,雙腳約與肩同寬,並微蹲,往 前一格跳、雙腳打開,雙腳着地分別在格子外側;接着雙腳再 跳到格子內,外、內、外、內跳,重複動作,並且快速前進; 最後跳到終點,再折返起始位置。

<mark>貼士:</mark>比一般開合跳多了前進部分,挑戰性更大。



交叉分腿蹲此動作為 訓練速度、爆發力。 步驟:採站姿,先右 腳踏進格子、另左腳 在後(格子外),並 微蹲,往下一格跳、 雙腳交叉跳躍,着地變 成左腳在格子裏、右腳

在後(格子外);接着重

複動作,右前左後、左前右 後、右前左後、左前右後,並且快速 前進;最後跳到終點,再折返起始位 置。

贴士:如果想加強腿部訓練,可以 「弓箭步」方式跳躍前進,但為了 動作正確性,速度會變慢。

4. 快速平移小碎步 感受重心轉移

感受重心的轉移,持續運 用核心來穩定與控制身 體,避免雙腳跑的速度過 快而導致跌倒。

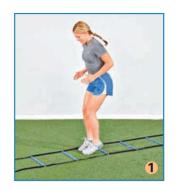
步驟:採站姿,雙腳站在格子內, 並且膝蓋微彎,上半身前傾預備; 開始往右小碎步,一格一格快速移 動;最後跑到終點,再往左折返起 始位置。

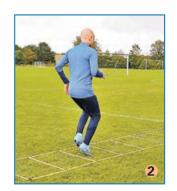
贴士:運動完後,用大拇指按壓小 腿內側肌肉,可紓緩雙腿疲勞避免 繃緊。

5. 平板跳躍 操核心肌

訓練部位:核心肌群、上肢肌群。 步驟:採伏地挺身姿勢,雙手分別 在格子外(左右邊),運用身體、 核心的力量,往下一格跳,雙手着 地在格子內;接着重複動作,雙手 外、內、外、內,並且快速前進; 最後跳到終點,再折返起始位 置。

贴士:注意骨盆的位置,盡量避 免臀部翹高,持續運用核心來穩 定與控制身體。











- ■上述動作可循環為一組, 每個動作6到10秒,可做3 到5組。
- ■可依個人體能情況加減次 數和強度。