

# 繩梯訓練

## 敏捷度

### 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，不用擔心天氣問題。

### 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。

謂寓鍛煉於娛樂，能加強你對運動的熱忱，還不趕快來試試。而提高步頻及敏捷度，過程中更可與友人一同進行或比賽，可有效幫助鍛煉身體平衡度與協調性，更能訓練腿部的肌肉，進「機」，跳進跳出前進，藉由手與腳的控制及配合簡單動作，能不妨試試繩梯訓練。繩梯乍看下有點像是小時候常玩的「跳飛」，覺得鍛煉遇上倦怠期？那麼便是時候給自己一些變化了，



## 5大基本訓練

### 1. 側向跳躍 快速前進

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。

**貼士**：比一般開合跳多了前進部分，挑戰性更大。



### 3. 交叉分腿蹲 動作要正確

交叉分腿蹲此動作作為訓練速度、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。

**貼士**：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。

**貼士**：運動完後，用大拇指按壓小腿內側肌肉，可舒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。

**貼士**：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。



註：

- 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。