

勤練三招 穩固核心

跪姿抬腿

跪姿抬腿也稱為「驢式後踢」，是一個針對臀部肌肉的單側訓練動作，進行時需注意腹肌要用力把腰挺直。

訓練部位：下半身特別是臀部肌肉。

建議組數：（初級）15次×3組、（中級）25次×3組。

■一隻腳膝蓋穿過八字彈力帶的其中一邊，另一隻腳的腳底踩着另外一邊，擺出前趴的姿勢（嬰兒爬行姿）【圖1】。踩着八字彈力帶的那隻腳往後伸直。【圖2】

■核心用力，藉着伸直的腳那一側的臀肌力量，把腳往上抬高。八字彈力帶拉長的時候，也就是腳抬起的時候吐氣。換腳重複同樣動作。

貼士：腿伸出去的時候不是用踢的，而是要用臀部肌肉收縮的力量來執行這個動作。

直立上提

主要鍛煉雙臂和肩部力量，向上時肩部有酸脹感，進行時需注意呼吸節奏，如吸氣手臂下放，呼氣手臂上舉。

訓練部位：上半身特別是雙臂肌肉。

建議組數：（初級）15次×3組、（中級）25次×3組。

■雙腳跪着，將八字彈力帶的其中一邊壓住，身體保持挺直，雙手抓住八字彈力帶另外一邊，同時核心肌肉用力。【圖3】

■斜方肌盡量放鬆不要出力，利用肩膀的力量把手肘往上抬高，【圖4】同時將八字彈力帶拉開來，雙手手肘往上抬的時候吐氣。

貼士：不要只是想着去把八字彈力帶拉長，而是要用肩膀的力量自然地將八字彈力帶拉開。

卧姿抬膝

透過正確的姿勢施加負荷，讓髂腰肌動起來，還能使凸出的小腹確實的變平。

訓練部位：腹部。

建議組數：（初級）15次×3組、（中級）25次×3組。

■平躺，面朝上。一隻腳踩住八字彈力帶的一邊，另一邊就用另一隻腳的腳背勾住。【圖5】用下腹部的力量，把勾住八字彈力帶的那隻腳往胸部方向抬。【圖6】

■膝蓋往胸部方向靠近的時候吐氣，換腳重複同樣動作。

貼士：不是用腿的力量，而是要用下腹部的力量把八字彈力帶拉開。



圖5



圖6

保養須知 注意事項

■乳膠和TPE材質的彈力帶，不宜置於太陽底下暴曬，容易導致脆化。

■請確保地面清潔乾淨才把彈力帶置於地面，避免小石等硬物破壞表面。

■如果發現有裂痕請不要再使用。

■請勿將彈力帶和尖銳物品放在一起。

■使用彈力帶做任何拉伸輔助時需格外注意，不然彈力帶回彈打到身體任何一個部位都是痛不欲生的事。

八字彈力帶可說是女士最愛的健體器材，除了輕巧易攜的特性外，其高彈力的設計能提供極強的阻力，讓你鍛煉不同部位肌肉，甚至塑造身形線條。小編搜集資訊，分享八字彈力帶如何提升訓練的強度，並推介韓國最新的全身訓練招式，讓大家每天練習，打好核心基礎。

靈活彈性
輕鬆拿捏

彈力帶（Resistance Band）有很多不同的名稱，如阻力帶、拉力帶、彈力繩等，它主要的功能在於不需要用到重量（啞鈴、槓鈴、槓片等）的情況下，利用本身具有彈性的特點，給予大家訓練時所需要的阻力。而八字彈力帶則是其中之一種，對於很多女生來說是個很好拿捏的工具。高彈力設計，持久耐用，愛怎麼拉就怎麼拉，無須擔心拉力過猛。

即使在強度的拉伸訓練中，也能保持穩定，讓大家的運動更安全、更有保障。獨特的形狀設計和兼有軟性的握把，與健身房各種器械，以及又重又硬的啞鈴、槓鈴比較更具靈活性，能夠完成更多不同類型的訓練。另外，對於臀部的訓練也有很多不同的變化方式。

專注於臀部和腹部訓練，又不喜歡大重量的朋友，尤其是女士，可以選擇這種類型的彈力帶。然而這種彈力帶只屬基礎，若要不斷增強上半身和腿部的肌力，可能會因為適應了彈力帶所帶來的阻力，很快就會碰到瓶頸。

除了健體 還可舒緩

面對久坐帶來的腰酸背痛，或是坐姿不良導致的圓肩駝背，八字彈力帶也可輕鬆助大家一臂之力。只要身體疲累，都可以拿出來拉一拉，令身體放鬆，絕對是放鬆身體，告別駝背的最佳夥伴。加粗的按摩握柄，讓每次握持都舒適無比。當然，其他健身活動，如瑜伽、擴胸，以及日常的手臂、腿部塑形也適合使用。

■八字彈力帶運動受女士歡迎。