

# TRX 練核心 打造結實身材

想鍛煉核心肌群，不一定要到健身室，現時已有更多人開始利用TRX訓練！TRX是一套由前美軍海豹突擊隊菁英所發明的系統，利用隨手可得的資源及自身的體重訓練核心肌群，達到作戰訓練的需求。到底TRX訓練如何進行？訓練難度又有多高？小編搜集資訊，帶來多種TRX訓練方法，讓你隨時隨地打造海豹部隊般的結實身材。

## 輕巧易攜 隨時訓練

TRX訓練是Total Body Resistance Exercise的簡稱，運動就如同其名Total Body般，是一種阻抗性的全身肌力訓練。最早為美軍海豹突擊隊所用，冀軍人在受限的困難環境下仍能持續鍛煉體能，讓身體更有力量、靈活、平衡。原理是利用使用者的體重作為阻力，並透過傾斜角度和姿勢調整運動強度，令不同體形的人也能訓練核心肌群。

一般來說，在TRX的訓練中，身體會有一部分懸空、傾身靠近或是遠離TRX讓身體主動去對抗這些阻力與不穩，當身體開始不穩時，身體肌肉會盡快活動起來去平衡身體，藉此訓練核心肌群。事實上，TRX訓練還有以下優點：

■ **高效率運動**：TRX對於增強心肺能力、全身肌群的平衡和協調、核心能力、關節穩定都有幫助。

■ **入門門檻低**：TRX可視為正規訓練，而且入門門檻低，只需一條TRX的訓練繩，並固定起來即可開始運動，對於難以抽空做運動的人來說非常方便。

■ **強度自由調節**：沒有標準程序，也沒有固定角度，動作能依照個人的運動能力、身體構成和肌肉強度而定，隨着體能及狀況、關節角度不同，一個動作就有多種做法，靈活度極高。



■ TRX可在大部分環境中使用。



■ TRX方便隨身攜帶。

■ TRX訓練頗受年輕人歡迎。

## 全身都鍛煉 入門到進階

準備好了嗎，讓我們準備以下動作，訓練可分為上下半身，難度由入門到進階，循序漸進訓練即可。

### 上半身訓練



#### 伏地挺身

目標肌群：肩膀、胸部、手臂。

難度：\*\*\*

做法：

- 一開始先將腳尖穿過握環，腳背牢牢靠在握環上，利用繩子的懸吊身體，雙手支撐着身體的重量。
- 保持核心穩定，雙手下彎開始做伏地挺身動作，這時候可以明顯地感覺到胸部與肩膀的肌肉用力，同時訓練肩膀、胸部與手臂肌肉。

貼士：身體傾斜度越大，難度越高。



#### 低身划船

目標肌群：背部、腹部、肩膀、二頭肌

難度：\*\*\*

做法：

- 低身划船是訓練背部最好的動作，一開始雙手抓住手把，並向前伸直。
- 上身向後躺直到重心都在腳跟上，穩固身體後，手臂彎曲，利用肩胛骨與核心的力量把軀幹拉近手把，再慢慢地回到開始動作。

貼士：向後的幅度越大，需要拉回身體的力量越多。



#### 飛鳥

目標肌群：胸部、手臂、背肌。

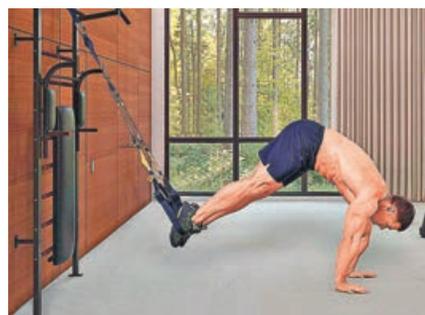
難度：\*\*\*\*

做法：

- 這是一個讓你展翅高飛的動作，一開始先背對錨點，雙腳張開與肩同寬，雙手伸直正握握把，讓握把與肩同高，身體自然向前傾斜。

■ 控制好身體的穩定後，雙手慢慢向外打開同時保持手肘微彎，讓胸部往下靠近地面，接着回到開始動作。  
貼士：只要稍為前傾阻力就會很大，建議循序漸進。

### 下半身訓練



#### TRX 弓箭步蹲

目標肌群：腿部、腹部

難度：\*\*\*\*

做法：

- 背對站好，將左腳伸入腳圈，右腳站穩，開始做弓箭步動作。隨着身體下蹲，彎曲左腳膝蓋向後延伸，到極限後慢慢回到開始動作後換腳。
- 相較一般的弓箭步蹲，這動作可達到更多的訓練效果。

貼士：利用TRX不僅可以做更低的下蹲動作，同時還可以訓練平衡與穩定性。

#### 懸吊倒V捲腹

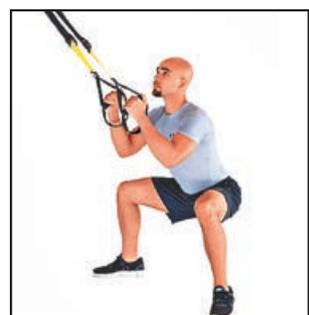
目標肌群：肩膀與核心肌群

難度：\*\*\*

做法：

- 採棒式姿勢，雙腳掌置於腳環上，雙手雙腿打直並腹部出力。
- 臀部上提使身體呈現「倒V字」，重複以上動作。

貼士：訓練時你會發現核心肌群及肩膀支撐點都有明顯運動到。



#### 深蹲飛鳥

目標肌群：腿部、髖屈肌群、核心肌群、肩膀、肩三角肌。

難度：\*\*\*\*

做法：

- 雙腳與肩同寬，手持TRX握環在胸前，深蹲時兩臂在身體前方打直。
- 使力站起，雙臂在頭上展開形成一個V字。

貼士：動作有如波比跳(Burpee)，可以運動全身，堪稱完美的全身運動。