

阻力帶是一個多功能的工具，非常適合在家中使用，此外，也可在健身房鍛煉或是其他你想訓練的地方。現在已經有上百種的練習方法，人們總說：不能在家中練習到所有肌肉群，但有了它便再沒任何藉口了。

免責聲明：每個練習也可以使用無數次，視乎你有多努力推動自己練習。一定要記住，你必須保持你的姿勢，當你姿勢錯誤時便代表你已很累，而且還可能會導致自身受傷和使泡沫滾軸變形！所有以上的訓練只是建議，而且你必需要以正確姿勢來配合使用泡沫滾軸。本公司不會為可能發生的任何傷害或損害承擔任何責任 – 你進行這些練習是要面對一定的風險。

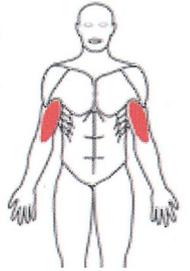


二頭肌彎舉

站在阻力帶上，一腳踏在阻力帶中間位置，調整手握的位置為適合自己的

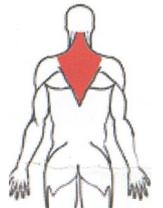
（可繞圈以增加拉力）。放低雙臂以致向著地板

，掌心朝上。保持你手肘夾緊身體，然後，專注用你的肱二頭肌把手掌提到到肩膀位置，再慢慢放下手致起始動作，然後重複以上動作。



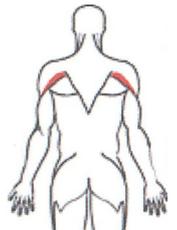
俯身上拉

首先雙腳迫在阻力帶上，膝蓋微微彎曲，雙臂垂下，彎曲臀部，讓你的上身向前彎曲至約45度並保持身體平衡，不同的角度是練習背部不同地方的肌肉。雙手用力把拉力帶拉近身體，盡量集中在擠壓你的肩胛骨，如左圖所示。



坐立划船

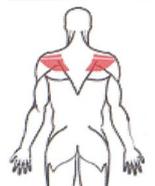
坐在地面上，雙腳平放地面，背部必須保持挺直，把阻力帶的中後繞過雙腳。伸直雙手且掌心相對，平衡身體位置，然後，集中以肩膊和背部肌肉向後拉，此時注意夾緊手肘。拉至腰部旁，便慢慢放鬆至起始點，重覆以上動作。



逆向飛行

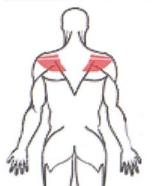
雙手緊握，掌心向下，手肘伸直，

此時，把阻力帶提升至高度。使用你兩邊的肩膊肌肉把拉力帶水平拉開，此時緊記保持肩膊位置，不能提高肩膊。然後慢慢地返回到起始位置。



雙肩反縮

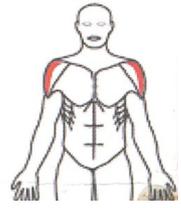
握住兩邊的拉力帶並放在你的胸前，手肘屈曲，集中以肩膊肌肉向後拉，直至你的手與肩膊成水平，保持你的手肘穩定而屈曲。然後慢慢地回到起始位置。





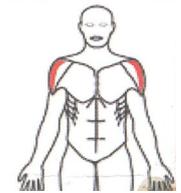
交叉側平舉

將帶固定在你的左腳。以右手握住阻力帶，使手臂搭在你的身體，手掌向著左邊臀部，手臂輕微彎曲，然後集中肩膀上發力以把阻力帶由左下拉到右上方，如圖所示。請一定要保持肩膊和肩胛骨的穩定性，以免受傷。相反，另一邊只需後轉重複動作。



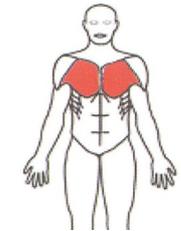
側平舉

雙腳站立於阻力帶上，雙手握普帶的兩端。開始前把雙手放於身體兩側，手掌向身體。保持肩膊、手肘、手臂伸直，然後肩膊用力，張開並提高整個手臂，提高至肩膊水平後慢慢地降低，重複動作。



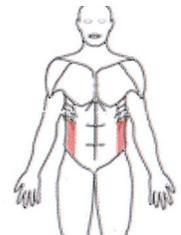
胸部飛鳥

把阻力帶繞過背部，並在手持兩端放在身體前方，手肘微微彎曲。維持著一定的角度，然後把你的雙臂向前和向內的收合，像擁抱動作，直至雙手觸碰到，然後慢慢地返回到起始位置。



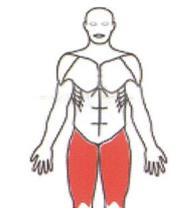
側彎

固定阻力帶在你的右腳下，右手握著帶端，雙臂伸直並放在身體兩側。然後慢慢彎曲身體到左邊，保持手臂、手肘、肩膊伸直，放在身體兩側，再慢慢地返回到起始，另一邊也是一樣重複。



深蹲

首先雙腳踏在阻力帶上，把膝蓋彎曲膝蓋至45度至90度間，視乎你想的舒適程度和訓練強度。調節握在雙手的阻力帶長度，以有適當的張力。此外，保持背部挺直，並專注於以大腿肌肉進下站立姿勢，然返回慢慢返回半蹲姿勢。



弓步

把阻力帶踏左腳下，作前後弓箭步姿勢以提供穩定性，如圖所示。彎曲左膝到45度和90度之間，視乎你想的舒適程度和訓練強度。調節握在雙手的阻力帶長度，以有適當的張力。此外，保持背部挺直，並把重心放於左腳，然後伸直你的左腿，跟著慢慢返回。

