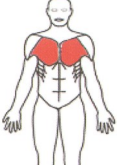


阻力管是一價廉物美的產品，可以使你更方便於家中進行訓練，現在已經有上百種的練習方法，人們總說：不能在家中練習到所有肌肉群，但有了它便再沒任何藉口了。

免責聲明：您不應該在關節、骨骼或肌腱處使用泡沫滾軸。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。

### Chest



### 阻力俯臥撐

這是一個很有效的運動來刺激胸大肌，而且是模擬一個付重的掌上壓。把阻力管繞過背部約一圈，然後雙手手持阻力管帶的兩端，形成俯臥撐姿勢，

基本的做法必需使你的身體保持平直，慢慢屈曲手腕至約90度，此時保持肩膊沉低，手肘微微向後。另外，你亦可以在練習前調較阻力管的長度，以提高阻力，愈短阻力愈

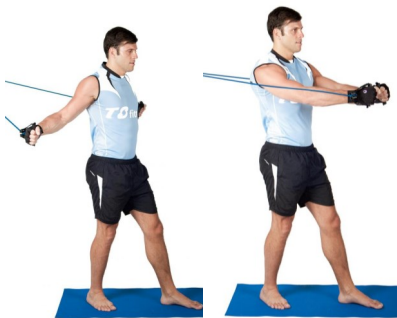
### 單臂推胸訓練

這個練習適宜以站立形式進行，並必需把管捆綁到固定的物件上（建議可使用門作固定點）。如圖所示，首先以前後弓箭步站穩，然後一隻手持管端，集中以胸大肌發力，把手臂向前方推至手肘微曲後慢慢收回，另一側重複。如你喜歡，身體可略向內彎，配合少許腰部轉動。



### 雙臂推胸訓練

在家中，這無疑是極佳鍛煉胸大肌的練習。首先，必需把管捆綁到固定的物件上（建議可使用門作固定點），但需要調整到兩邊管的長度相同。你可以坐在你的健身球上進行這練習，又或者坐在椅子上，手各持管的一端，起始高度約手腕與肩膊成水平，同時把雙手向前推至手肘微曲，然後慢慢返回。坐



### 胸部飛鳥

如圖所示，把管捆綁到固定的物件上（建議可使用門作固定點），手各持管的一端，伸直雙臂，拳眼相對，然後集中胸部用力把雙拳合碰，像擁抱動作一樣。



### 上斜度胸推舉

把管捆綁到固定的物件上（建議可使用門作固定點），固定點設置於較下位置，手各持管的一端，放於身旁，手肘沉低，然後向上斜約45度推起，高度約手腕在頭頂前方，然後慢慢復回起始動作。



### 深蹲

雙腳站於阻力管上，手持管端放在肩膊上。起始時，雙膝彎曲，然後，慢慢地伸直，

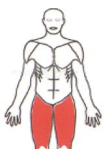
注意練習時需保持您的背部及腰部挺直。



### 弓步

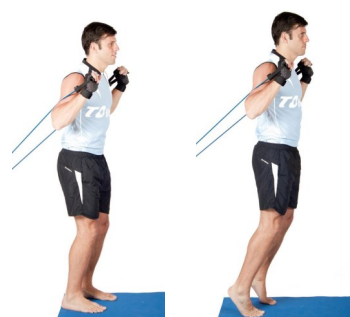
以左腳踏著阻力管中端，形成前後弓箭步的姿勢，彎曲左膝的角度約45度和90度之間，

視乎你的舒適度和訓練強度，較大度數相對較困難，右腳於起始時可以跪下，雙手持管放在肩膊上，保持背部挺直，並專注以左邊腳跟用力，伸直你的左腿，然後慢慢返回起始動作，另一隻腳則相反並重複。



### 站立提小腿

把管捆綁到固定的物件上（建議可使用門作固定點），固定點設置於較下位置，手各持管的一端，放於肩膊高度，然後簡單地把你的腳後跟提高至離開地面，如圖所示，注意專注以小腿肌肉發力。



### 髖關節內收

把阻力管捆綁到固定的物件上（建議可使用門作固定點），再把管捆綁到右腳，一隻手(左手)扶著固定物件，建議拿著一把椅子的一邊（可使用一個泡沫滾軸提高平衡力的挑戰）。然後把右腿慢慢地由外向內移動到身體，再返回起始動作，另一邊則相反重複。



### 髖關節外展

把阻力管捆綁到固定的物件上（建議可使用門作固定點）首先，把管捆綁到左腳，以左手扶著左手邊的椅子（可使用一個泡沫滾軸提高平衡力的挑戰）如圖所示。開始時放鬆左腿讓腿橫跨到身體右邊，然後緩緩移動腿到左邊起始點，另一側只需相反重複。



### 髖部後屈

把阻力管捆綁到固定的物件上（建議可使用門作固定點），再把管捆綁到右腳，但這次面向固定點的相反方向，然後慢慢把右腿向身後移動到約45度。右手放在你的髖關節和你的左手扶著椅子作支持（可使用一個泡沫滾軸提高平衡力的挑戰），開始慢慢把右腿向前移動，直到在你面前(約45度)。另一邊則相反重複的另一側。



### 臀部陽

把阻力管捆綁到固定的物件上（建議可使用門作固定點），再把管捆綁到右腳，但這次面向捆綁固定點，然後慢慢把右腿向身前移動到約45度。右手放在你的髖關節和你的左手扶著椅子作支持（可使用一個泡沫滾軸提高平衡力的挑戰），開始慢慢把右腿向前移動，直到在你面前。另一邊則相反重複。



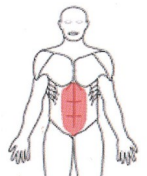
### 前平舉

先把雙腳站在阻力管上，雙手各持一端，並平行兩邊管的長度，挺胸收腹，開始時雙手先伸直且放鬆，然後集中肩膊用力把手升起至眼前，然後慢慢返回起始動作。



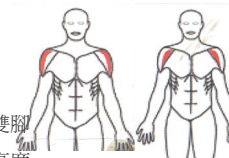
### 卷腹

把阻力管繞過固定的物件（建議可使用門作支點），支點必需在頭頂以上高度，然後坐在健身球或椅子上，集中以腹部發力，慢慢拉動上半身，直至手肘觸碰到大腿後慢慢返回起始位置。



### 肩上推舉

首先，先坐在椅子或健身球上，然後雙腳踏在阻力管上，手持阻力管放於肩膊高度上，手心相對，如圖所示，開始時集中以肩膊用力，把雙手同時向上推，推至手肘微曲，再慢慢返回起始點。



### 過頂拉

首先在椅子或健身球上，把阻力管繞過固定的物件（建議可使用門作支點），支點必需在頭頂以上高度，手各持管的一端並手臂彎曲向頭後約45度，如圖所示，集中以三頭肌發力，把手臂向前伸直約肩膊高度，重複動作。



### 坐立三頭肌屈伸

首先坐在椅子或健身球上，把阻力管繞過固定的物件（建議可使用門作支點），支點必需在頭頂以上高度，面向支點方向，手各持管的一端並手臂彎曲向身前約45度，如圖所示，集中以三頭肌發力，把手臂向前伸直約膝蓋高度，重複動作。

