

主題: 彈力帶訓練—提升肌力與核心穩定性的最佳選擇

教練：賴思安

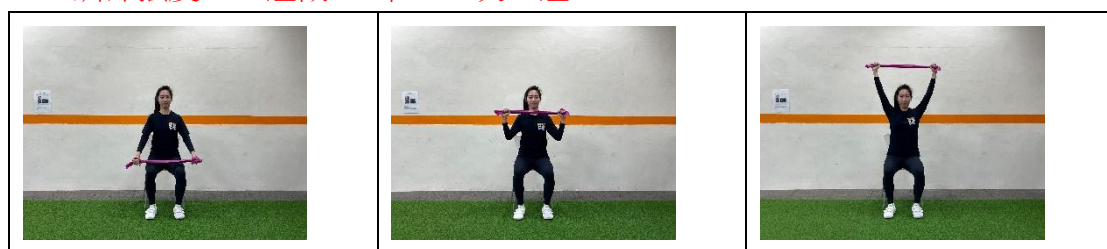
1. 動作名稱：坐姿核心訓練

- 訓練腹部肌肉群、髂腰肌、大腿肌肉群
- 動作預備時採坐姿，雙腳打開與髖同寬，將彈力帶固定於大腿。準備動作時，腹部核心肌群用力，身體坐直，眼睛直視前方。開始時，使用核心肌群、大腿力量，將單腳膝蓋抬高 3 秒，放下，再換另一隻腳，重複以上動作，過程當中不駝背。
- 訓練強度，一組做 10 下，一次 3 組。



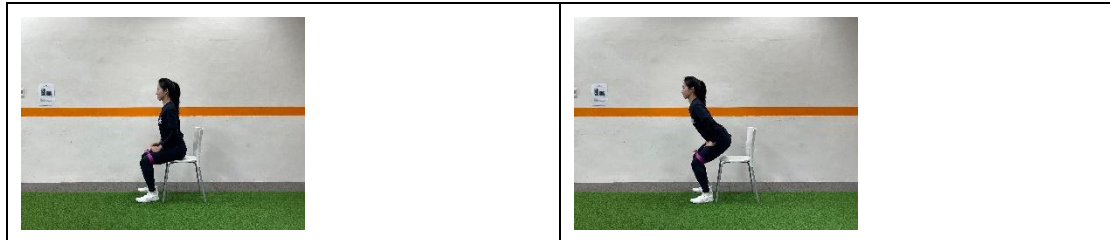
2. 動作名稱：坐姿肩上推舉

- 訓練肩關節肌肉群。
- 動作準備，採坐姿，並將彈力帶繞在雙手，預備時將雙手置於肩膀高度，上半身坐直不駝背，開始時將彈力繩向外撐並推舉雙手，直到完全伸直在耳朵兩側，保持 3 秒後回到肩膀高度。
- 訓練強度，一組做 10 下，一次 3 組。



3. 動作名稱：坐姿膝關節伸展與平衡訓練

- 訓練大腿肌肉群與臀部肌肉群。
- 動作預備時，採坐姿，將彈力帶固定於雙腳膝上方。動作開始時，將身體重心前傾到腳掌的位子，雙手放大腿上，用大腿的力量，將屁股離開椅子，停留 3 秒後，慢慢坐回起始位置。
- 訓練強度，一組做 10 下，一次 3 組。



4. 動作名稱：上下肢協調訓練

- 訓練肩部、背部、腹部核心與大腿肌肉群。
- 採坐姿，坐在椅子一半，雙手握住彈力繩一端。過程當中，保持腹部出力，背打直，眼睛直視前方。
- 開始時，將彈力繩朝身體的對角方向向上拉伸的同時，抬起與拉伸方向相反側的大腿。保持核心穩定，並重複此動作。
- 訓練強度，一組做 10 下，一次 3 組。

