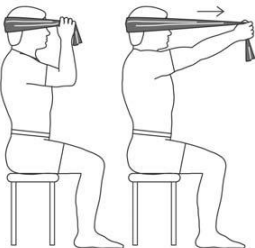
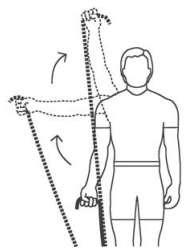
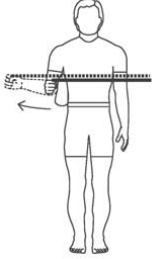
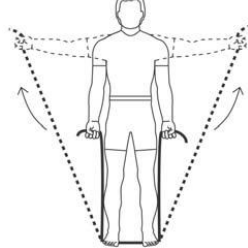
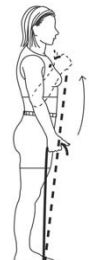
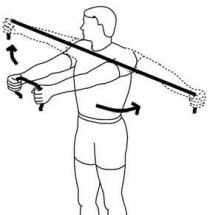
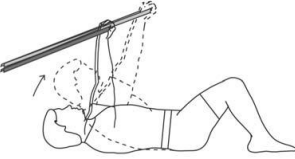
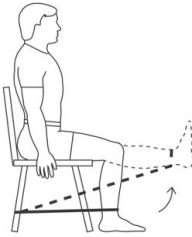
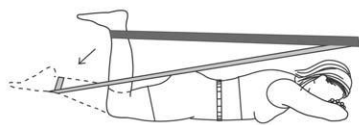
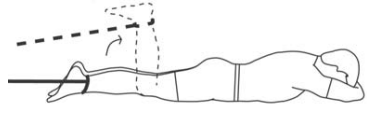


## Thera-Band 弹力带训练指导

|  |   |
|--|---|
|  <p><b>1、颈部伸展训练</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 将头后部置于训练带中间</li> <li>● 肘部弯曲，紧握弹力带两端位于头部前方，</li> <li>● 保持颈部处于中立位不变，下巴略微内收</li> <li>● 保持头颈部不动。颈部不发生弯曲</li> <li>● 伸展肘部、向前拉伸弹力带</li> <li>● 缓慢返回，并重复上述动作</li> </ul> |  <p><b>2、肩部外展</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 站立于弹力带之上</li> <li>● 手臂置于体侧，肘部弯曲，抓紧弹力带，手掌向前</li> <li>● 手臂上举，直至与肩同高，而后过头</li> <li>● 缓慢回到初始位置</li> </ul>                                     |
|  <p><b>3、肩部内旋</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 将弹力带固定于手腕高度</li> <li>● 保持站姿或坐姿，使训练侧位于弹力带附近，肘部弯曲90度，手臂置于体侧</li> <li>● 抓紧弹性阻力训练产品，手部向内运动（身体另一侧），直至手部达到另一侧，如图所示</li> <li>● 缓慢回到初始位置，重复上述动作。</li> </ul>              |  <p><b>4、肩部侧平举</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 双足站立于弹力带之上，两端位于身体两侧</li> <li>● 双手抓紧弹力带</li> <li>● 手臂置于体侧</li> <li>● 手掌向前</li> <li>● 保持肘部伸直，将手臂举至与肩同高</li> <li>● 缓慢降低，重复上述动作。</li> </ul> |
|  <p><b>5、肘屈</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 站立于弹力带之上</li> <li>● 手部抓紧弹力带。手掌向上，手臂伸直</li> <li>● 回拉弹力带，弯曲肘部</li> <li>● 缓慢返回初始位置，重复动作</li> </ul>  |  <p><b>6、扩胸</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 抓紧弹力带，肘部伸直，如图所示</li> <li>● 两臂分别向身体两侧运动</li> <li>● 缓慢回到初始位置</li> </ul>  |
|  <p><b>7、仰卧起坐</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 将弹力带一端固定于靠近地面的固定物体之上</li> <li>● 仰卧，膝盖弯曲，双手紧握弹力带两端，手臂向前，肘部保持伸直状态</li> <li>● 双手并拢，躯干完成仰卧起坐动作，双肩努力离开地面</li> <li>● 保持，缓慢返回</li> </ul>                              |  <p><b>8、伸膝（坐姿）</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 将弹力带置于训练腿踝关节处</li> <li>● 弹力带如图方式固定</li> <li>● 训练者保持坐姿，腿部弯曲90度，如图所示</li> <li>● 膝关节运动，伸直腿部</li> <li>● 缓慢返回初始位置</li> </ul>              |
|  <p><b>9、伸膝（仰卧）</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 俯卧，将弹力带系于踝部</li> <li>● 将弹力带另一端置于头部或肩部附近</li> <li>● 动作起始时膝部弯曲</li> <li>● 抵抗弹力带阻力伸展膝部</li> <li>● 缓慢返回初始位置，并重复上述动作</li> </ul>                                   |  <p><b>10、屈膝（仰卧）</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 将弹力带一端固定在稳固物体之上</li> <li>● 另一端系于训练腿脚踝部，如图所示</li> <li>● 俯卧</li> <li>● 动作开始时膝部伸直</li> <li>● 尽可能弯曲膝部</li> <li>● 缓慢回到初始位置</li> </ul>    |