

小小健身阻力带:可以随身携带的健身房

见习记者 赵 恺



“

几乎人人都知道锻炼的重要性,但是真正能将锻炼变成习惯的人却不多见。想要锻炼的人们虽然有一颗锻炼的心,却往往会受场地、器材、时间等因素制约,其实,只需要一条小小的健身阻力带,就可以成为你随身携带的健身房,足不出户就可以练出完美身材。

”

健身阻力带就是一个随身健身房

健身阻力带,在健身教练口中又叫弹力带,是一件利用抗阻力训练达到锻炼效果的健身器材,“一根阻力带可以练全身”是大部分健身教练对阻力带的评价。

“健身阻力带出现于20世纪初,刚面世时它的功能仅仅是用于伤病患者肌肉力量的恢复,既然能恢复肌肉力量,那一定也能增强肌肉力量。慢慢地,健身阻力带发展成为增强肌肉的力量训练工具,同时也是一种能快速修身、加强心肺功能以及改善体态的有氧训练工具。”杭州启顺健身工作室的郑悦教练说,健身阻力带最大的优点之一就是便于携带,一条几十厘米长的弹性带子,放在室内或者行李箱里基本不占空间,是能

够随身携带的健身器材;阻力带锻炼所需要的空间也不大,在房间或办公室的有限空间内就能轻松进行许多阻力带练习,能脱离场地、时间、器材的限制满足人们的健身需求,让你永远不会错过任何锻炼的时机。

同时,健身阻力带不仅可以简单高效地锻炼身体每一块肌肉,还可以通过不同的动作和锻炼方法应用于不同的练习目的,甚至可以作为其他运动前的热身和运动后的静态拉伸,可谓是小小的器材,大大的作用。郑悦告诉记者,健身阻力带因便于携带,使用方法多种多样,在年轻健身人群中受欢迎程度很高,甚至健身房教练有时候也会带着学员用阻力带进行抗阻训练。

自由设计训练组合让健身不再单调

锻炼者可以按照个人需求自由地设计健身阻力带锻炼方式,不仅可以锻炼个别肌肉群,还可以同时锻炼整个身体。这使得健身阻力带对于时间不多但需要全身锻炼者,或者想减重、提高耐力、改善心肺功能的人来说,都是理想的选择。正如郑悦所说,不会使用的人会觉得健身阻力带训练很单调,但是在他看来,健身阻力带训练却是“永远不会沉闷的锻炼”。“使用阻力带,你永远不需重复相同的锻炼。除了可以独立使用阻力带以外,还可以配合门锚使用或进行持重锻炼,

以不同的方式挑战你的身体。”郑悦说道。

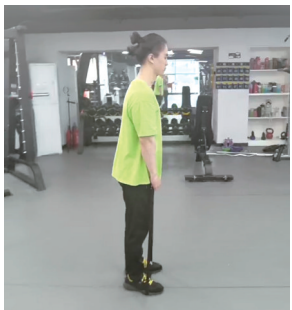
虽然使用健身阻力带进行训练的重要好处是受伤风险很低,不论是出拳、拉伸、推或拉,阻力带都会配合你,相对来说还是较为安全有效的居家训练器具。但是郑悦提醒道,在进行阻力带训练时,尤其是初学者,一定要保持注意力的集中,“因为在使用阻力带训练时,施力者无法很好控制离心力,所以在训练过程中应该保持注意力始终集中,防止阻力带的意外收缩造成肌肉拉伤或者更严重的受伤。”

郑悦教练为本报读者编了一套简单方便的阻力带锻炼动作:

1 阻力带水平推胸(12-16次)



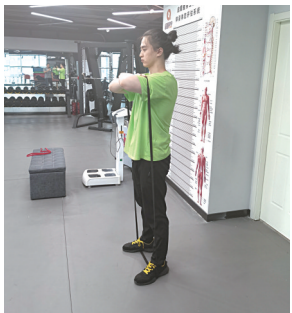
2 阻力带前平举



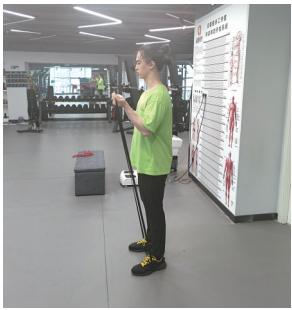
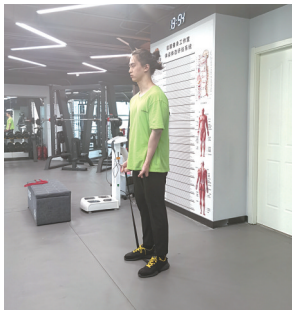
3 阻力带坐姿划船



4 阻力带深蹲



5 阻力带二头弯举



6 阻力带俯身臂屈伸

