

健身微课堂——『悬挂带』进阶篇

一根绳子，玩转你的身体

之前我们做过悬挂带训练，本期依旧是一根绳子，看起来简单，然而十分不简单。这根绳子不仅适合在家练习，还可以全方位训练你的身体各个诉求，它就是摔跤、散打、格斗运动员在提高爆发力时所必备的运动器械——战斗绳。无论你是锻炼核心部位或减脂增肌的小伙伴，都赶紧学起来吧！
郑报融媒记者 叶霖
实习生 唐丹 文/图



徐雪强

国职认证私人教练，
国家二级运动员，擅长
健体、美臀、塑形、增肌、
减脂。



动作一

锻炼部位:全身热身

动作要领:将战斗绳并起伸直放于地面，立于战斗绳一侧。手臂弯曲，双手微握拳放于腰间，并随着身体的活动自由晃动，然后朝着斜前方跳至战斗绳另一侧，落地时前脚掌着地，依次循环。返回时身体不动，倒着跳回至起止点位置。

训练时长:2~3分钟

注意:要达到热身效果，时间不宜太长或太短，感觉到身体发热，微微出汗即可。

锻炼部位:手臂、腿部、核心部位

动作要领:双手抓握战斗绳，双脚分开略宽于肩，脚尖向前，下蹲时大腿与小腿呈90度，腹部收紧，背部挺直，目视前方。注意力集中在核心部位，双臂交替上下摆动战斗绳，使战斗绳像波浪一样上下起伏。

训练时长:2~3组，每组30秒

注意:爆发力训练，最好用到极限速度。大口吸气，大口呼气。



动作二

锻炼部位:肩背、腿部、核心部位

动作要领:双手抓握战斗绳，双腿分开，脚尖可以向前也可以向外分开45度，下蹲时大腿与小腿之间形呈直角，腹部收紧，背部挺直，目视前方。手臂伸直，肩部带动双臂，双手在身体前方将战斗绳平行打开、合并。

训练时长:3组，每组30秒

注意:双臂向外伸展时动作不宜过大，控制在自然幅度之内。



动作三

锻炼部位:手臂、腿部、核心部位

动作要领:双手紧握战斗绳，腿部姿势不变，背部挺直。双臂借助全身的力气向上举起战斗绳并以最快的速度下落将战斗绳摔向地面。向上时，腿部随着身体向上而向上抬，不要完全伸直。向下时，大腿与小腿仍保持直角。

训练时长:2~3组，每组20个

注意:动作幅度尽量做到最大，向上吸气，向下呼气。



动作四

锻炼部位:手臂、核心部位

动作要领:双手抓握战斗绳，目视前方，下蹲，大腿与小腿微屈。手臂发力，双手紧握战斗绳在身体一侧划出弧线后落下，接着在身体另一侧划出弧线。身体随着手臂摆动向左、向右自由倾斜，双脚不要踮脚尖。

训练时长:2~3组，每组20个

注意:动作用力，弧度要划到最大。



动作五

什么是战斗绳？

战斗绳又称为格斗绳、力量绳、锻炼绳。直径3~5厘米，重量约为15kg。最早是格斗选手用来进行核心稳定和爆发力训练的工具，后来逐渐运用于各个运动项目，用来提升运动员的综合体能。战斗绳可以提高身体协调能力和肌肉力量，运用于各种高难度训练。

注意事项

1. 战斗绳为进阶性训练，初学者要从基础动作开始，力量不足会导致动作变形。
2. 训练前要进行热身，避免肌肉拉伤。
3. 战斗绳要固定在一个固定物或者重物上，比如壶铃，避免训练过程中战斗绳的移动。



关注微信
了解更多