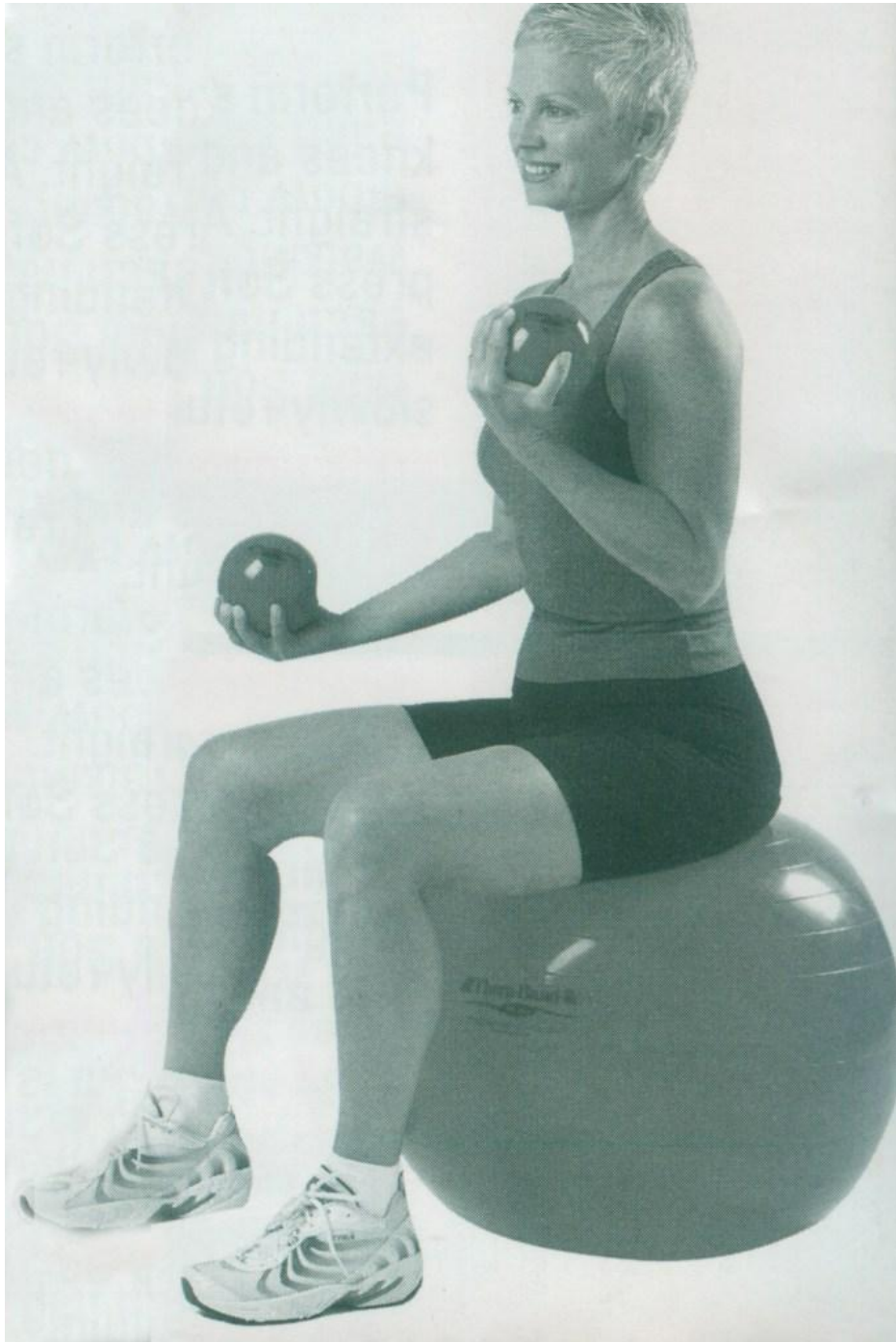




Thera-Band 多功能训练球使用手册

用于强化肌力和平衡能力、增强式训练和其它训练



概述

Thera-Band 多功能训练球是一种小型的手持式训练球，可提供等张重量，其渐进的阻力水平范围为 0.5kg 至 3kg。不同的颜色代表不同的重量。多功能训练球能提供传统手持式哑铃或手腕沙袋无法提供的功能性和适应性抓力。各种阻力（重量）的多功能训练球的大小是一样的，可进行单手或双手训练。根据其独特设计，此多功能训练球实际上可用于锻炼人体任何部位，包括上身或下身，以及躯干（包括腰背部）。此多功能训练球可用于治疗或健身，包括肌力训练、增强式训练、平衡和稳定训练、松动术或功能性训练。

每种训练有自己的几种已定义变量，包括姿势、动作、速度、阻力水平和重复次数。每种训练应从较少的重复次数进阶到较多的重复次数，从较轻的多功能训练球进阶到较重的多功能训练球；应从简单孤立的动作进阶到更复杂的全身活动。在训练球或不稳定表面（稳定性训练垫）进行训练也可增加训练难度。

阻力水平

Thera-Band 多功能训练球分为 6 种阻力水平（重量），以 6 种专有颜色表示。

- 茶色 0.5kg
- 黄色 1.0kg
- 红色 1.5kg
- 绿色 2.0kg
- 蓝色 2.5kg
- 黑色 3.0kg

适用范围

多功能训练球适合用于以下功能损伤或受限：

- 姿势
- 关节活动度
- 软组织迁移
- 感觉反射/感觉神经受损
- 平衡/步态
- 运动功能
- 肌力和耐力
- 爆发力、敏捷性和速度
- 功能活动/日常生活功能
- 有氧代谢能力

应用：

- 肌力训练
- 增强式训练
- 平衡和稳定训练
- 功能性训练
- 关节和软组织松动术
- 心血管训练

用途和特点

- 不同的颜色代表不同的渐进阻力训练
- 手持式多功能训练球可增强功能性握力
- 各种多功能训练球大小一样，可进行单手或双手训练
- 可独自训练，也可与他人进行组合训练
- 可与回弹装置或微型蹦床结合进行训练

正确使用

- 使用前请洗手
- 使用前请适当热身
- 使用多功能训练球进行训练时，要牢记保持良好姿势，确保正常呼吸
- 请勿将多功能训练球浸入水中



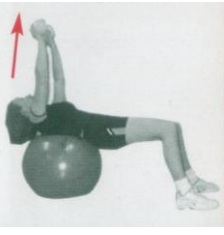
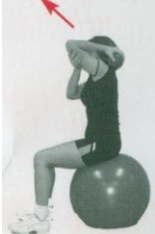
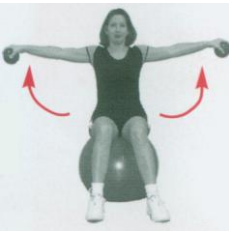

注意事项





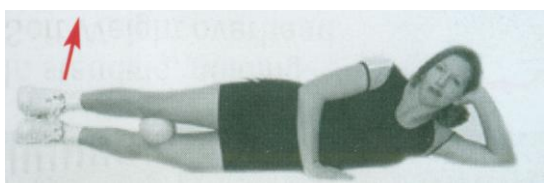
- 避免阳光直射
- 请勿在温度极高或极低的环境中使用和存放多功能训练球
- 保持多功能训练球表面清洁干燥
- 使用湿布进行擦拭清洁
- 检查多功能训练球表面是否损坏；如有必要请更换
- 请勿试图打开球放入物体或取出物体

预防措施

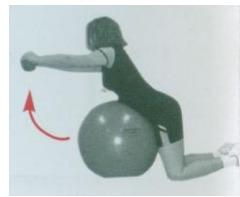
- 开始任何训练计划前请务必咨询医生的意见
- 咨询保健专业人士的意见，确立适合训练者自身的训练处方
- 多功能训练球不是玩具，在无人监督的情况下，请勿让儿童使用
- 使用回弹装置或微型蹦床进行训练时请小心
- 如果进行训练时出现任何疼痛或呼吸短促，请停止训练并向保健专业人士咨询

上肢肌力训练

	<p>屈肘/二头肌弯举训练 首先双臂分别伸展于身体两侧持球。屈曲双肘，双手向双肩移动。保持这一动作，然后缓慢返回。 改动：站立进行训练。</p>		<p>前提举/三角肌屈曲训练 首先双手持球分列身体两侧。保持双肘伸直，向前向上抬臂，使双臂与肩同高。保持这一动作，然后缓慢返回。 改动：站立进行训练。</p>		<p>胸部推举训练 胸肌、前三角肌、三头肌和锯肌 躺在训练球上。双手持球，双肘弯曲，双手放在肩部处。向上伸展双肘，使双臂与肩同高。保持这一动作，然后缓慢返回。 改动：仰卧进行训练。</p>
	<p>伸肘（三头肌）训练 单手持球，同时使肘关节在肩部高度处弯曲。另一只手为肘关节提供支撑。伸展肘关节。保持这一动作，然后缓慢返回。 改动：站立进行训练。</p>		<p>侧提举/三角肌外展训练 首先双手持球分列身体两侧。保持双肘伸直，向外向上抬臂，使双臂与肩同高。保持这一动作，然后缓慢返回。 改动：站立进行训练。</p>		<p>俯卧划船训练 中斜方肌、后三角肌、菱形肌 首先单手持球，双臂向下伸展。双肘向上弯曲，使双手向臀部移动。使胸部靠在训练球上，保持颈部伸直。保持这一动作，然后缓慢返回。</p>

	<p>膝关节伸展训练 四头肌、胫前肌 坐姿，将多功能训练球放在双踝上。伸展双膝，保持训练球不动。保持这一动作，然后缓慢返回。 改动：在训练球上进行训练。</p>		<p>髋关节伸展训练 臀大肌 肌腱 站姿，弯曲膝关节，将多功能训练球放在膝后腘窝上。保持背部伸直，同时膝关节弯曲。保持这一动作，然后缓慢返回。 改动：俯卧进行训练。</p>		<p>蹲式训练 四头肌 臀大肌 三角肌 微蹲，屈曲双膝，保持背部伸直。同时向外推多功能训练球，伸展双肘。保持这一动作，然后缓慢返回。 改动：向上伸展双臂。 改动：在稳定性训练垫上进行训练。</p>
	<p>踝背屈 胫前肌 双脚并拢。坐姿，将多功能训练球放在双脚脚背上。双脚向上抬。保持这一动作，然后缓慢返回。 改动：在训练球上进行训练。</p>		<p>微蹲训练 四头肌 肌腱 双膝夹住多功能训练球。微蹲（双膝弯曲约 30 度）。保持背部伸直。保持这一动作，然后缓慢返回。 改动：双臂前伸进行训练，或将多功能训练球放在脑后进行训练。或者在稳定性训练垫上进行训练。</p>	 <p>抬腿训练 髋关节外展肌 髋关节内收肌 侧躺，双膝夹住多功能训练球。保持背部和双膝伸直，双腿向上抬。保持这一动作，然后缓慢返回。</p>	

腰背部/腹部肌力训练



腰部伸展训练
多裂肌、竖立肌、三角肌
首先跪趴在大训练球上，双手抓多功能训练球。双肘伸直，髋关节靠在大训练球上，躯干向上提。向上伸展双臂，使双臂与肩同高。请勿过度伸展背部或颈部。保持这一动作，然后缓慢返回。



斜肌训练
斜肌
仰卧，双膝弯曲，手持多功能训练球放在胸部。保持背部平躺，一肩抬起，脱离地面，向对侧膝关节旋转躯干。保持这一动作，然后缓慢返回；向另一方向重复此训练。



站姿侧弯训练
四头肌、腰部肌肉
站姿，将多功能训练球高举过头。向身体一侧弯曲躯干，保持髋关节伸直。缓慢向对侧弯曲。
改动：在稳定性训练垫上进行训练。



腹部训练
腹肌、斜肌
仰卧，双膝弯曲。双膝夹住多功能训练球；保持大腿竖直，双膝弯曲成 90 度。上抬肩甲骨，离开地面。保持背部平躺。保持这一动作，然后缓慢返回开始姿势。
改动：将多功能训练球放在脑后，以增加难度。



腹部训练 2
下腹肌
仰卧，双膝弯曲，双脚离地。双膝夹住多功能训练球。提臀离地，向上抬起双膝，向头部方向移动。
改动：向对侧肩关节方向提膝，停留在目标斜肌处。



蹲-站举球训练
四头肌
臀大肌
三角肌
竖立肌
首先采取功能性举球姿势，双手持球介于双膝之间。向前看，保持背部伸直，双腿与肩同宽。

稳定训练



背挺/伸膝训练

臀大肌
四头肌
腹肌

首先仰卧，双膝弯曲。双膝夹住多功能训练球。收缩臀部，并抬离地面。进阶到单膝伸展提臀。保持这一动作，然后缓慢返回。

改动：在大训练球上进行训练



仰卧式腿臂训练

腹肌、臀屈肌、三角肌
仰卧，双手各持一球，双肘向上伸直。弯曲双膝，双脚离地。交替活动交叉相对的手臂和腿。保持腹肌伸直，背部处于自然姿势。

俯卧式抬臂提腿训练

下斜方肌、竖立肌、臀肌

首先采取俯卧姿势，同时保持背部和颈部伸直。双手持球，双臂伸展举到头顶。双肘伸直，向上抬起一臂。换用另一臂重复上述动作。可进阶到交替抬起交叉相对的腿（腿要伸直）和手臂。

改动：在大训练球上进行训练。



侧挺训练

四头肌
回旋套

首先侧躺，双膝夹住多功能训练球。通过肘关节按地借以提臀。保持这一动作，然后缓慢返回。保持臀部、背部和膝关节伸直。

改动：肘关节伸直，单手支撑身体。



爬式抬臂提腿训练

首先采取爬行姿势，双手双膝触地。双手持球。肘关节伸直向上抬臂，同时保持背部伸直。然后换用另一臂重复上述动作。可进阶到抬起交叉相对的手臂和膝关节。

改动：在大训练球上进行训练。






单腿站立式斜线举球训练

三角肌、回旋套、斜肌、
腹肌、臀肌、竖立肌


单腿站立。首先双手持球位于一侧臀前。双肘伸直，将多功能训练球高举过头，位于对侧肩关节之上。保持这一动作，然后缓慢返回。

改动：在稳定性训练垫上进行训练。

增强式训练

	<p>投球式腹部训练 腹肌</p> <p>坐姿，双膝弯曲，双脚固定在回弹装置下。向上弯曲躯干，同时从胸部向回弹装置投掷多功能训练球。放下躯干时抓住弹回的多功能训练球。快速重复上述动作。</p> <p>改动：投球的同时向目标斜肌旋转躯干。</p>		<p>跪式投球训练 四头肌、胸肌、三头肌、臀屈肌、腹肌</p> <p>跪姿，保持髋关节和背部伸直。身体前倾，同时伸展双臂投球。抓住弹回的多功能训练球，同时身体向后倾。快速重复上述动作。</p>		<p>胸部投球训练 胸肌、三头肌、腹肌、四头肌</p> <p>站姿，双脚分开，与肩同宽，髋关节和双膝略微弯曲。伸展双臂向回弹装置投球。抓住弹回的球，然后快速返回初始动作。绷紧腹肌，保持背部伸直。</p> <p>改动：在稳定性训练垫上进行训练。</p>
---	---	--	---	---	--

功能性活动

	<p>头顶掷球训练</p> <p>模仿功能性投球动作，结合运用双腿、躯干和手臂力量。重点是使用正确的人体力学，包括投球后完成动作。如果合适，可使用回弹装置。</p>		<p>高尔夫球挥杆训练</p> <p>模拟高尔夫球挥杆功能动作，结合运用双腿、躯干和双臂力量。重点是使用正确的人体力学，包括击球后完成动作（完成球棒击球后的弧形动作）。如果合适，可使用回弹装置。</p>		<p>行走训练</p> <p>双手各持一球，行走。每步交替曲肘。</p>
--	---	---	--	--	---

费特门德（广州）贸易有限公司

Web: www.fit-ment.com