

残疾人轮椅弹力带健身操

体育运动与健康学院 魏玉琴

弹力带，是根据拉力器的原理，采用 2 米长，3 厘米宽的布质弹性松紧带缝制而成。弹力带健身操是利用器械的拉、弹、折、缠、甩、踩等特征将简单的单个动作，根据练习者的喜好和锻炼的需要编成一组组的动作，以适应残疾人朋友健身与兴趣的需要，简单又经济，可以起到很好的身体肌肉锻炼效果。包括对手臂、胸部、双肩、腹部、腰、背、臀和大腿等身体部位肌群进行锻炼，如二头、腹肌、三头、臀腿、胸、背阔肌。每个动作必须正反对称完成一次以上，以全面锻炼身体各个部位，协调发展身体各部位的肌肉。可用于男性的力量训练，女士的修身方案及儿童的成长训练。在欧美国家，弹力带练习已经成为了一种家喻户晓的锻炼方式，美国有 80%+ 以上的健身家庭会使用弹力带进行练习，到了最近十几年，弹力带练习已经被广泛应用在慢性疾病康复、运动员训练和普通大众健身这三方面领域。

本操的主要功能是扩胸、大量的体前拉伸和体后反弹以及利用器械张力的限制性动作对肩带肌群与胸、背部肌群刺激频繁，主动拉伸和被动反弹的交替运用，以增加肌肉组织的频率，加强肌肉锻炼的效果。因而对矫正弓背、培养良好身体形态有着积极的促进作用。

一、弹力带训练的优点：

1. 易于携带，能随时进行训练。
2. 与重力无关，可以自由转动。
3. 没有惯性，没有动力，不能借力。
4. 能模仿日常训练动作，提高功能性。

二、适用人群：

1. 体姿存在问题
2. 运动功能障碍
3. 肌肉力量减弱
4. 下肢残疾人群

三、弹力带训练注意事项：

1. 使用前，务必检查弹力带是否存在缺口，裂痕。
2. 定期更换，若经常使用，1-2个月便需要更换。
3. 使用时，不要佩戴首饰或留长指甲，避免损坏弹力带。
4. 训练动作尽量不要在眼睛前进行，预防受伤。
5. 不要将弹力带过度拉伸，一般拉伸不应超过原长的两倍。
6. 检查连接是否安全。
7. 使用弹力绳健身适当配合呼吸进行，一般用力时吐气，还原时吸气。

四、轮椅弹力带健身操内容：(9节)

- 第一节：平拉带
- 第二节：竖平拉带
- 第三节：体前侧屈平拉带
- 第四节：侧拉带
- 第五节：颈部背拉带
- 第六节：肩部侧拉带
- 第七节：肩背放松运动
- 第八节：辅助下肢运动
- 第九节：整理运动

提醒：在弹力带训练过程中要注意变换节奏，增强健身时的美感。

五、弹力带训练姿态要领：

1. 收鄂抬额
2. 沉肩挺胸
3. 收腹背直
4. 膝朝脚尖

轮椅弹力带健身操

申报学院：天水师范学院

主持人：魏玉琴

时 间：2020.10

- 弹力带，是根据拉力器的原理，采用2米长，3厘米宽的布质弹性松紧带缝制而成。
- 弹力带健身操是利用器械的拉、弹、折、缠、甩、踩等特征将简单的单个动作，根据练习者的喜好和锻炼的需要编成一组组的动作，以适应残疾人朋友健身与兴趣的需要，简单又经济，可以起到很好的身体肌肉锻炼效果。包括对手臂、胸部、双肩、腹部、腰、背、臀和大腿等身体部位肌群进行锻炼，如二头、腹肌、三头、臀腿、胸、背阔肌。每个动作必须正反对称完成一次以上，以全面锻炼身体的各个部位，协调发展身体各部位的肌肉。可用于男性的力量训练，女士的修身方案及儿童的成长训练。

- 在欧美国家，弹力带练习已经成为了一种家喻户晓的锻炼方式，美国有80%+以上的健身家庭会使用弹力带进行练习，到了最近十几年，弹力带练习已经被广泛应用在慢性疾病康复、运动员训练和普通大众健身这三方面领域。
- 本操的主要功能是扩胸、大量的体前拉伸和体后反弹以及利用器械张力的限制性动作对肩带肌群与胸、背部肌群刺激频繁，主动拉伸和被动反弹的交替运用，以增加肌肉组织的频率，加强肌肉锻炼的效果。因而对矫正弓背、培养良好身体形态有着积极的促进作用。

弹力带训练的优点

易于携带，能随时进行训练

安全性好

与重力无关，可以自由转动

能模仿日常训练动作，提高功能性

没有惯性，没有动力，不能借力



适用人群

体姿存
在问题

运动功
能障碍

肌肉力
量减弱

下肢残
疾人群



弹力带训练注意事项

使用前，务必检查弹力带是否存在缺口，裂痕

定期更换，若经常使用，1-2个月便需要更换

使用时，不要佩戴首饰或留长指甲，避免损坏弹力带

训练动作尽量不要在眼睛前进行，预防受伤

不要将弹力带过度拉伸，一般拉伸不应超过原长的两倍

检查连接是否安全

使用弹力绳健身适当配合呼吸进行，一般用力时吐气，还原时吸气

轮椅弹力带健身操内容（8节）

第一节：平拉带

第二节：竖平拉带

第三节：体前侧屈平拉带

第四节：侧拉带

第五节：颈部背拉带

第六节：肩部平拉带

第七节：肩背放松运动

第八节：辅助下肢运动



第一节：平拉带



第二节：竖平拉带



第三节：体前屈平拉带



第四节：侧拉带



第五节：颈部背拉带

第六节：肩部平拉带



第七节：肩背放松运动



第八节：辅助下肢运动



弹力带训练姿态要领

收颞抬额

沉肩挺胸

收腹背直

膝朝脚尖



敬请各位专家老师指导！

谢谢！