

【门上拉力绳】LAPT拉力绳

产品名称	【门上拉力绳】LAPT拉力绳
公司名称	永康市夏源工贸有限公司
价格	80.00/套
规格参数	品牌:LAPT 产品类别:拉力器 重量:1.7 (kg)
公司地址	浙江省永康市古山镇大园东村
联系电话	86 579 87511273 13645891668

产品详情

品牌	LAPT	产品类别	拉力器
重量	1.7 (kg)	材质	呢绒
货号	SZAPT-3241	产地	浙江

part1 8 个经典lapt 训练动作：训练动作：这些动作是你从门外汉到准海豹突击队员的必经之路，只需 8 个就能练到全身。 1、前倾提踵 a

双手紧握把手，将扣锁带夹在腋下，身体前倾，左腿向前迈出半步，右腿伸直。 b
重心继续前移，同时右腿腓肠肌发力，右脚跟离地向前方撑起身体。双腿交替练习。 2、前冲抬腿 a
双手紧握把手，身体俯立前倾，左脚向前迈出一大步，右腿绷直与躯干在同一直线上。 b
右腿迅速摆腿向前冲，膝盖尽量抬高，左腿支撑身体平衡，同时挺胸展腹。双腿交替练习。

3、悬挂箭步蹲 a

右脚穿过把手固定住且全程离地，左腿向前迈出一大步呈箭步蹲，核心部位收紧控制平衡。 b
摆臂发力，左腿稳定地站起来，右腿同时向前抬腿，膝盖尽量抬高。双腿交替练习。 4、悬挂俯卧撑 a
俯身，双脚略分开，双手握住把手，用胸部肌肉控制住把手间距，肩、肘、腕全程保持紧张。 b
下降身体，胸部尽量贴近地面，核心部分保持平衡，稍稍停顿后，胸部发力回到原位。 5、仰体侧摆 a
双脚与肩同宽，双手握住一条lapt 锁扣带，身体向后仰，将重心全部放在大臂上。 b

双手相对锁扣带的位置不变，肩背发力，向侧面拉起身体。身体两侧交替练习。 6、后撑深蹲 a
双脚与肩宽，双臂向上伸直，双手拇指扣住把手，大臂和躯干绷紧不动，重心向后移。 b

下蹲至大腿与地面平行，股四头肌发力回至原位。该动作完成轨迹类似于夹球深蹲。 7、俯身提膝 a
俯身，双手支撑全部体重，双脚穿过把手且全程离地，肩、背、臀、腿处在同一直线上。 b
腰腹发力，双脚并拢，提膝向身体一侧团身，膝关节尽量贴近胸部。身体两侧交替练习。

8、侧支撑折体 a 以俯身提膝的位置 a 开始，左大臂支撑身体，右大臂带动躯干转向一侧，完成侧支撑。
b 双腿和膝关节保持绷紧，右大臂带动躯干向下翻转，同时抬拱背、臀。身体两侧交替练习。 part2

1、lapt standing chest press – 15 to 20 reps、新玩具lapt

悬吊式的胸部锻鍊。双手握著握把，身体和地面呈大约 30 度角。

撑直双手、带子贴近脖子两侧，然后身体下压，双手打开过肩，握把位置齐胸，吸气。下压时挺胸、收腹，不可以翘高屁股。缓慢下压后，吐气，撑直手臂回到预备姿势。

因为只有两个脚尖并拢撑著地面，身体的重量大都是压在两个握把上。这个动作，除了练

下胸、手臂，可以同时锻鍊肩膀稳定度，以及核心肌群稳定度。trx 对於锻鍊核心肌群有很明显的作用，为了身体不乱晃，核心得在动作时一直保持紧张感。一放松，姿势就垮了。2、lapt back row – 15 reps、悬吊式的背部锻鍊。双手握著握把，身体和地面呈大约 15 度角。双手打直，背向地面，身体保持一直线。做划船动作，拉背时吸气，然后慢慢的放掉力气，伸直双手、吐气。背和手臂的力量很弱，做这个动作好像有肢体障碍一样，觉得自己比较像是在做复健，拉得超级辛苦啊。尤其是两脚跟，必须抵著一个东西才不会滑走。利用自身重量的悬吊训练，真的比想像中的难。核心一样会锻鍊到，因为必须保持身体一直线。3、lapt knee tuck – 15 reps、利用握把的延伸吊环，将两只脚套在吊环上，双手撑起身体，让身体与地面保持水平。动作时，收腹、拱背，尽可能将膝盖往自己胸部靠近，肩膀不能往前超过自己的双手。然后回复至预备姿势，身体保持水平，不可翘高臀部，也不能让腰部过低。这个动作以前有自己用抗力球玩过，有异曲同工之妙。lapt 难度好像高得多，因为抗力球接触面积比较大，还是比较稳。悬吊式的训练，真的不管做啥都会练到核心稳定度。