

Thera-Band
Systems of Progressive Exercise



Mini Ball
(迷你训练球)

Training Poster
训练画册

常州市费特门德贸易有限公司；地址：广州市天河区猎德大道 33 号中海璟晖华庭 A4 2201；
电话：020-82584086；传真：020-82584186；网站：www.fit-ment.com；邮箱：fitment@126.com

腹部/核心力量

仰卧起坐

背部躺下，迷你训练球放在背下。双手置于头后或胸部。慢慢地向后靠于球上，收缩腹肌。回到直立位置并重复。



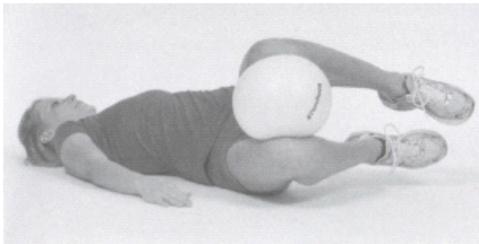
腹内斜肌卷曲

背部躺下，迷你训练球放在背下。双手置于头后或胸部。慢慢地向后靠于球上，同时扭转身体，收缩腹肌。回到直立位置，重复另一侧。



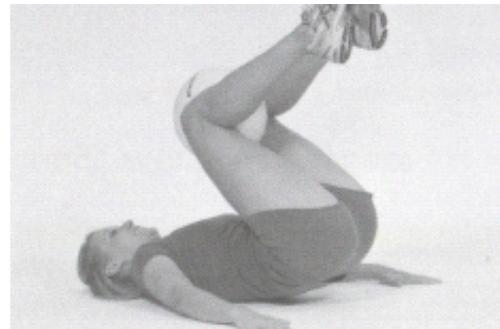
下体旋转

背部躺下，膝盖弯曲。将迷你训练球置于双膝之间，并旋转双膝到一侧。保持双肩平放地上。坚持几秒，并慢慢转向另一侧。



反向卷曲（下腹部）

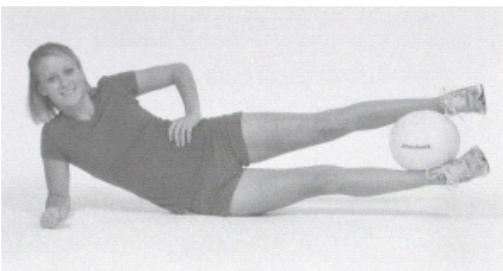
背部躺下，膝盖弯曲。将迷你训练球置于双膝之间。双膝向上抬起，尽量将迷你训练球向最高位置推举。保持双臂和肩膀平放地上，同时抬起你的臀部。坚持几秒并慢慢返回。



臀部

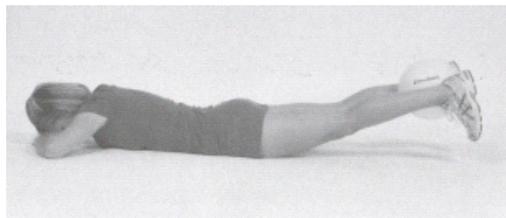
侧躺髋关节外展

将迷你训练球夹于两踝关节之间，侧躺。用手臂撑起上体，双腿向上抬起。坚持几秒，慢慢返回。



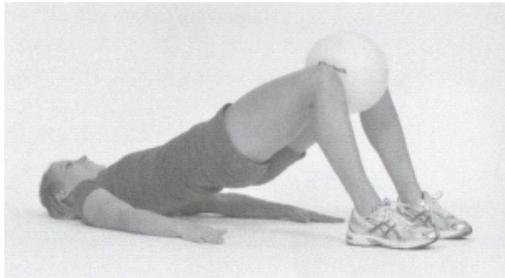
俯卧髋伸

将迷你训练球夹于两踝关节之间，俯卧。向上抬起双腿，不要超延伸您的背部。坚持几秒，慢慢返回。



架桥（双膝挤压）

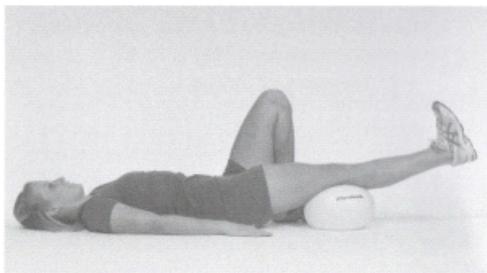
背部躺下，膝盖弯曲。将迷你训练球置于双膝之间。将臀部抬离地面直到肩、臀、膝盖处于一条直线。坚持几秒，慢慢返回。



膝盖

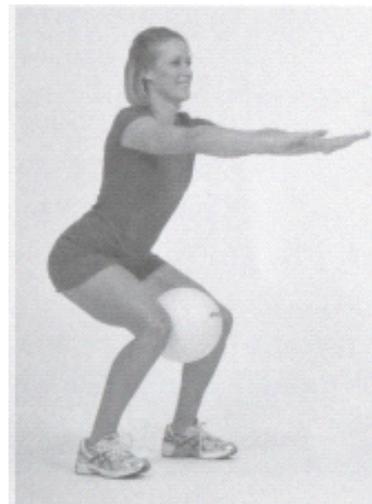
终端膝盖拉伸

迷你训练球放于膝盖下面，背部平躺。脚跟抬离地面，拉伸膝盖，同时保持球上的压力。坚持几秒，慢慢返回。



深蹲

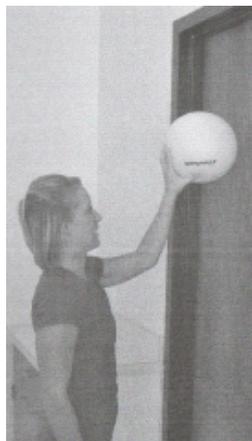
迷你训练球夹于双膝之间站立。进行深蹲，保持背部直立且弯曲双膝。重心放于脚后跟。坚持几秒，慢慢返回。



肩部

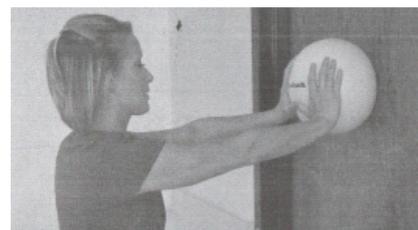
墙壁弹球

站在墙壁附近，一只手拿球举过头顶。轻轻地在墙壁上弹球。将球移动到不同方向来增加肩部的活动范围。



墙壁俯卧撑

站在墙壁附近，双手拿球撑于墙壁，双臂与肩平齐。身体前倾，在球上稳定的同时屈肘做俯卧撑动作。



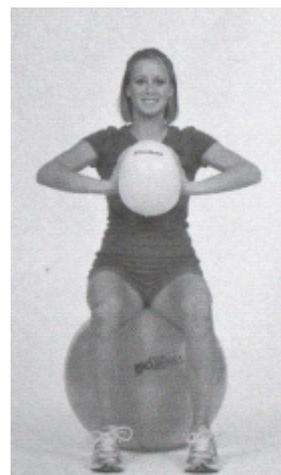
四肢稳定性

假定手和膝盖的位置。将迷你训练球放在一只手下，当抬起另一只手的时候保持平衡。背部和脖子成直线。



胸部挤压

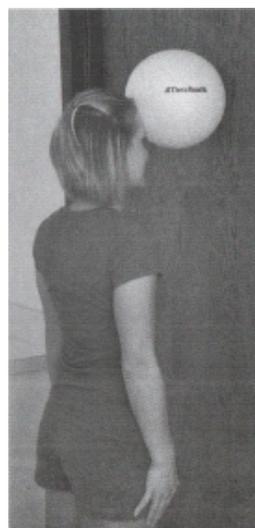
双手抓握迷你训练球置于胸前。挤球，使双掌在一起。坚持几秒，放松，重复。



颈部

深层颈屈肌

站在墙壁附近，将迷你训练球置于前额与墙壁之间。轻轻地向下点头，用前额滚动球。保持颈部与背部成直线。



内容

一套包含：

- (1) Thera-Band 迷你训练球 1 个
- (2) 吹气管 1 个
- (3) 活塞 1 个
- (4) 训练画册指导

注意：塑料袋和包含的小部件不适合 3 岁以下的儿童使用。

警告

警告 1： 不要过度吹胀 Thera-Band 迷你训练球。如过球过度膨胀，请勿使用。使用过度膨胀的迷你训练球可能导致球爆破。请每次使用之前检查球的膨胀状态。

警告 2： 不要使用粗糙的或化学的清洁剂，那可能会损坏球的表面并引起爆破。Thera-Band 迷你训练球只能在室内使用。

警告 3： 不要在水泥地板或粗糙表面使用 Thera-Band 迷你训练球。