

## 國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類

水中

來源 大成報 日期 89.11.07 版面 九版

## 水中舉啞鈴、訓練肌力、耐力

蛙掌、彈力帶等6種器材為水中有氧新樂趣



↑蛙蹼利用水阻增加肌力訓練  
 是水中運動常見輔助工具  
 記者丁北陽攝

室中的階梯有氣運動搬入水中，有訓練心肺功能的作用。

記者 徐大基／報導

水中有氧除了可以用肢體展現動作以外，也可以用輔助工具，幫助提升動作的強度，以下針對六種較為普遍的輔助工具介紹。

水中啞鈴，是一種以強力泡棉為材料做成的啞鈴，利用啞鈴本身強大的浮力，做肌力及耐力的訓練。

水中蛙掌，用的是一種彈性素材做成手套狀，不同於一般手套的是其手指和手指間有蹼，當手指撐開來時就像蛙掌般，增加運動時的水阻力，達到強化肌肉的功能。

彈力帶，是由兩人相互牽引，在水中跑步時使用。浮力腰帶，這是在水深一

百八十公分以上的深水游泳池中使用的輔助工具，使用充氣式的腰帶，使身體保持懸浮在水面上，有助於做踢腿、旋轉等有點類似水中芭蕾舞動作。

托曳傘，寬度比身體稍寬的傘狀物，在跑步時增加水阻。

