

# 职工健身房,私教健身房器材,力量健身器材

产品名称	职工健身房,私教健身房器材,力量健身器材
公司名称	河北跃羚体育器材有限公司
价格	3500.00/件
规格参数	颜色:灰色 产地:河北
公司地址	河北省石家庄桥西区槐安路246号
联系电话	19933047934 19933047934

## 产品详情

在健身房中所有的训练是在的前提下进行了，如果有条件的话好是找个的健身教练跟着你，监督以及指导你练习相应的动作，这样会有。

在健身房里选择器材，一定要有目的性，不能说看别人练习什么，也跟着去。好是有一份属于自己的健身计划方案。有目的，才会有动力，再加上这些个健身房器材的辅助，会让你在健身的过程中，容易坚持下来，从而达到你想要的结果。

1、真正合理的健身训练流程是什么?所谓流程，既是先后顺序，一系列事情按照前因后果有逻辑的排列，每一件事情所处的位置都是对前后有影响的，所有事情的排列顺序则决定着整体的优化程度。对于体能训练或者是健身来说，该流程有两个维度的逻辑，一个是宏观逻辑，告诉你应该先发展什么，后发展什么，然后终要发展什么，就像从幼儿园到小学到初中到中到大学一样;另一个是微观逻辑，指导一节课应该怎么去做。

首先一堂训练课应该由三个部分组成，1.准备活动;2.训练;3.放松。

### 准备活动

一堂训练课的开始!人们在安静状态下和在运动状态下的生理状态是不一样的，分泌不同，经适应不同，血液分布不同，哪哪都不同，而这两者之间的转换需要一个过程，就好比开车不能直接挂4档一样，霸硬上容易熄火，那么对于人来说，的风险会成加，同时运动中会引起各种不适，如头晕恶心什么的，而且你的运动状态会很差，训练也会大打折扣。

### 训练

热身完成之后自然是训练，既然谈到健身，在此以力量训练为例，力量训练顺序的编排会有N层逻辑混合。

首先是强度顺序：

不同的练习对神经性，肌纤维的动员和程度等要求是不同的。发性练习和力量练习对于神经性要求，几乎对动员快肌纤维，对精力的消耗是大的，但是对于肌肉本身的并不，所以练完之后是犯困，但是肌肉不累。对于次力量练习来说，对于神经的要求和对肌肉的都挺大，所以练完之后是又困又累。对于大重量练习，比如10RM左右的，对于神经地要求一般，但是会动员快肌和慢肌纤维，所以练完时候身体疲劳感。比较合理的训练安排应该是以发性快速力量训练为首，然后是力量训练，次力量训练，大重量力量训练，力量耐力训练等这么个从重到轻，从快到慢的顺序。