

酒店健身场馆,事业单位健身房,健身房设备

产品名称	酒店健身场馆,事业单位健身房,健身房设备
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

力量训练会先练复合性多环节参与的动作，后练习孤立的动作。这个很好理解，像翻、深蹲、硬拉这种身性参与的动作，自然需要较的注意力去控制动作，而且它会均匀发展所涉及的所有肌肉，不偏不倚，整体协调流程，所以要先做，然后再用孤立练习针对薄弱环节补差。

那如果反过来，先练孤立动作呢?想想看，拿硬拉为例，臀大肌是硬拉的动力肌群，同样，臀推这个练习对于臀大肌的又集中又孤立，如果先练习臀推，先把臀大肌练累了，然后再做硬拉，玩那?!拉不起来多重不说，还特别容易弯腰驼背各种代持各种错误，而且竖脊肌和腘绳肌等都不能一起愉快的锻炼了... ...等于说你用一个孤立的动作先了一块肌肉然后废了整个身体在这一堂训练课中的收益。

后是肌肉大小顺序：

很多人都知道，力量训练中要先练肌群，后练习小肌群。简单的解释一下，腰腹部深层的肌群相对于臀部和腿部肌群来说是小肌群了，如果你先用各种训练吧这些肌肉整疲劳了，然后做深蹲发展下肢，你会有一种摇摇欲坠的感觉，因为撑不住了，所以深蹲训练也不会好，而且容易受伤，道理就是如此。

而且小肌群往往在动作中起到稳定的作用，你先把小肌群练废了，然后做大肌群大负重训练，自然起不到锻炼还会增加运动。