

# 健身器材的作用和好处

产品名称	健身器材的作用和好处
公司名称	沧州昌冠体育设施有限公司销售1部
价格	99.00/件
规格参数	品牌:昌冠 适用场地:公园 产地:河北
公司地址	河北省盐山县城南开发区
联系电话	18233797098 18233797098

## 产品详情

健身器材之所以能收到人们的青睐，其实主要愿意是它可以强身健体，可以让我们健健康康的，可是可能很多人不知道健身器材保养怎么做？常见的跑步机怎么保养呢？

### 发达肌肉，增长力量

体有骨骼肌639块。一般男子的肌肉重量约占体重的40。45%，女子约占35%。由肌肉、骨骼及关节、韧带等共同组成的人体运动器官，使机体能进行各种复杂的运动。换句话说，人体产生的各种运动，都源于骨骼肌的收缩和伸展。

器械健身是对肌肉进行锻炼的一种\*\*方法。因为经常性地从事器械健身，可以使肌纤维增粗、肌肉中的毛细血管增多，从而使肌肉的生理横断面增大，使肌肉更加结实、丰满、发达。与此同时，由于中枢神经系统调节机能的改善，也会导致肌肉更加强健有力。不仅如此，器械健身还能促进骨骼的新陈代谢，提高其抗压、抗拉、抗扭力等性能。此外，对关节、韧带的生长发育也有着良好的促进作用。

肌肉是由纤细的肌纤维所组成的。肌纤维又以肌原纤维为基本构成单位。人体的肌纤维数一般在出生后四、五个月就定下来了，但肌原纤维却相对可变。在器械健身的过程中，反复而强烈的刺激可使肌纤维中的基本组成物质——蛋白质的合成增加。这些蛋白质又可合成新的肌原纤维，从而使肌纤维增粗，也就是肌肉块增大。

在平常状态下，每平方毫米的肌肉横断面上仅有30~270条毛细血管开放，其余均处于闭合状态。而进行器械锻炼时，将有多达2000—3000条毛细血管开放。经过一段较长时间的训练，肌肉中开放的毛细血管状态比平时大大增加，再加上肌纤维变粗，肌肉自然会变得发达而有力了。

### 增进健康，消除脂肪

因为全身是一个统一的整体，所以每一块肌肉都和体内其他系统紧密相连。经常性地进行的器械健身，可以明显地提高循环系统、呼吸系统、消化系统和中枢神经系统的机能水平，从而使体质得以全面增强，

健康状况得以全面改善。

循环系统是由心脏和血管构成的。遍及全身的血管中的血液把氧气和营养物质输送到人体各个部分，同时又把细胞组织活动中产生的废物，运送到肺、肾、皮肤等处排出体外。器械健身不仅能使胸腔容量增大，心肌和血管的弹性增强，而且可使心脏收缩力和血管舒张能力提高。实践证明，长期从事器械健身的人，每分钟心率可保持在60~70次之间。而一般人的心率多在70~90次之间。由于心跳次数减少，心脏休息时间增多，致使心脏功能的储备能力大大提高。由此不难看出，一颗能承担更大负担量的心脏，对于提高人体的活动能力和适应能力，增强代谢功能和免疫力，具有多么重要的作用。

肺是呼吸系统的主要器官，它与呼吸道共同组成了呼吸系统。肺由支气管、血管和肺小叶构成。每个肺小叶上有4百个肺泡。肺内共有5~7亿个肺泡。人的呼吸即气体交换正是在肺泡和它周围的毛细血管之间进行的。成年人在安静状态下每分钟呼吸12~18次，吸进的氧气约0.2~0.3升。这样的工作量只需1/20的肺泡开张便足以完成。健身锻炼时，由于活动量增加，代谢增强，因而需要供应更多的氧气。这就要求呼吸肌更加有力地收缩，吸进更多的新鲜氧气，呼出更多的二氧化碳。器械健身对呼吸机能的影响，着重提高的是呼吸深度，其次才是呼吸频率。这样就使每次呼吸的气体交换量增加，既有利于呼吸肌休息，又能提高呼吸系统的功能储备，从而保证在运动时满足气体交换的需要，提高人体的机能水平。

### 美化体形，矫正畸形

美的体型是指身体各部的比例匀称、协调和平衡。从外形上看，就是整个身体及主要肌肉群的线条轮廓具有合理的曲线。遗传学告诉我们，人的高矮和四肢比例由于受遗传基因的影响，不大可能改变，但人的体重及体重所制约的胸围、腰围、腿围、臀围都是可以改变的。器械健身的“\*大特色”，就是对构成体型的肌肉与脂肪进行“雕塑”。比如，溜肩的人只要把三角肌练发达了，肩膀就会宽大，肩峰上提，体型也就变得匀称多了；胸腔狭窄、胸部扁平的人，通过胸部肌群的训练，胸廓就会加大，立体感增强，体型自然会变得厚实和挺拔；双腿肌肉纤细的人，只要加强腿部训练，体型就会变得协调和魁伟。而那些脂肪堆积在腹部、臀部和大腿部的胖先生或胖小姐，只要坚持有氧器械训练，清晰的线条和轻盈的身姿就不再是一种奢望。体型改善的同时，体态也会随之得到美化。如站没站相、坐没坐相的所谓蛇腰拉胯者，只要经过一段时间的训练，其身姿体态自然而然会变得挺胸拔背、行坐端方。

器械健身还可以使形体的某些缺陷如鸡胸、脊柱侧凸得到矫正。因为器械健身的各种动作和方法，都是根据人体生理结构的特点进行设计的，能够给予身体的各个部位以巨大影响。比如肩胛下垂者，坚持做前平举、侧平举和颈后推举等练习，通过发达三角肌和斜方肌，使肩部的缺陷得以弥补。一位保健医疗专家说过：“器械健身对于局部肌肉萎缩者，是一剂\*\*良药。”