

运动心肺功能训练系统十件套 等速肌力训练系统

产品名称	运动心肺功能训练系统十件套 等速肌力训练系统
公司名称	山东谨实医疗科技有限公司
价格	.00/套
规格参数	品牌:JINSHI 阻力:1-10级 产地:山东
公司地址	山东省潍坊市高密高新技术产业开发区科技企业 孵化器
联系电话	15621643976 15621643976

产品详情

运动心肺功能训练系统十件套产品特点

液压阻尼设计，阻力调节更；

旋钮式阻力调节设置；双向均可调节阻力大小；

移动脚轮设计，搬运及转移快捷；

简单易操作，可独立或在陪护人员看护下进行安全训练，大大减轻治疗师工作量；

训练者充分根据自身情况进行主动训练，无安全隐患；

全身各大关节及肌群针对性训练，目标明确，效果显著

运动心肺功能训练系统十件套原理：

循环抗阻训练首先是一种抗阻训练的模式，训练时完成的动作通常需要被训肌群抵抗阻力进行等张收缩。一次训练涉及的肌群通常均包括躯干和四肢的大肌群。训练时强度通常为中、低强度，重复次数可达10~15次。因此循环抗阻训练可整体增加全身大肌群的肌肉力量和肌肉耐力，但对增加肌肉的体积不如专门针对某一肌群进行的力量训练效果明显。

运动心肺功能训练系统十件套具备以下优点：

1. 由于循环抗阻训练可以有效刺激有氧能力和肌纤维肥大两个反应系统，因此，循环抗阻训练是一种既能提高心肺体能，又能增加肌肉力量的训练方式；

2. 由于单次循环中力量练习之间停顿时间短，耗时较少，因此，循环抗阻是一种比较节省时间的训练方式；

3. 可选择变化多样的训练方式，容易使受训者保持训练的兴趣，使得训练可以有持之以恒的基础；

4. 可根据受训者的年龄、体能基础和疾病情况制定合适的训练方案，因此适用范围广泛；

5. 训练方式简单、易于掌握，使得受训者比较容易获得成就感。