



天津益动未来体育用品有限公司是一家从事体育器材，健身器材的制造商、代理商。我公司永远以“质量第一 信誉第一 服务第一”的宗旨，以开拓创新精神与诚信的原则，生产一流的产品，提供一流的服务，为中国体育事业的腾飞而做出更大的贡献。

出售各种运动健身器材实体店在河东区新开路46号冠福大厦5层欢迎大家来店体验

地址：河东区新开路46号冠福大厦5层欢迎大家来店体验

全天津免费配送上门安装，有独立的售后服务团队保证您的日后使用安全放心。

正确的训练计划是你训练任务成功完成的必要前提。但问题是，不少人从一开始的计划制定就出现了错误。

错误一：过度训练。

说明：俗话说，没有过度训练，只有休息不够或者营养供应不足。导致你进步受阻的原因，通常不是因为训练量或训练强度安排不当，而是因为你在两次训练之间，没有安排充足的休息时间。你应该恰当地安排训练的频率，以确保身体在两次训练之间，得到充分的恢复。

解决办法：

对大多数身体部位而言，在两次训练之间，都应该至少安排72个小时的休息时间。比如，如果你星期一练了肱三头肌，那你再次训练肱三头肌的时间，就可以安排在星期四。不要把大重量的深蹲和硬拉训练安排在连续两天内进行。在这类大重量的复合训练动作之间，应该安排至少72小时的休息时间。

在复合训练动作训练中，处于次要用力地位的肌肉群，也会承受很大的训练负荷。所以，你在制订训练计划的时候，必须考虑到这一点。比如，在胸部的卧推训练中，三角肌前束也会受到很大的刺激，所以，不要把肩部训练和胸部训练安排在连续两天内进行。相反，在这两个部位的训练之间，应该至少安排48小时的间隔时间。或者，也可以把这两个部位的训练，安排在一起进行。这样，它们就能同时得到恢复。

有氧训练也会影响身体的恢复能力，所以，你应该在腿部训练的前一天，避免进行重点使用腿部的有氧训练方式。