

# 惠州健身器材厂家直销室外健身路径臂力训练器

|      |                                |
|------|--------------------------------|
| 产品名称 | 惠州健身器材<br>厂家直销室外健身路径臂力训练器      |
| 公司名称 | 惠州市路引体育设施工程有限公司                |
| 价格   | 面议                             |
| 规格参数 | 品牌:路引<br>型号:JL98520<br>参数:4520 |
| 公司地址 | 惠州市惠城区小金口九龙红绿灯往四角楼方向400米       |
| 联系电话 | 0752-3108001 13528002025       |

## 产品详情

臂力训练器练习十五条：

1. 意念集中：只关注你所练的部位——手臂。当你开始训练时，要觉得你整个身体好象都是由手臂组成的。惟一要做的就是收缩、伸展，忘记生活中的其他任何事。此时最重要的事就是让臂肌鼓起来。
2. 全程运动：在训练中，如果你采用1 / 4动作幅度或1 / 2动作幅度做动作都等于在混日子。有一件事必须明确：给肌肉合适的强度以使肌肉受到最大程度的刺激。肌纤维的生长需要通过充分施展其功能——全程的收缩和伸展才能实现。
3. 有一定基础后采用强迫次数：开始用强迫次数之前，需要有2个条件：（1）已拥有一定的臂围。（2）有一个好的训练伙伴。如果缺少这2个条件，你会撕裂肱二头肌或损伤肘关节。假如你已有2年的训练经验，拥有较好的肱二头肌和肱三头肌，并且有能力控制大重量，那么强迫次数就是让臂肌增长的好策略。
4. 不要训练过度：我看到一些人拼命训练、训练、再训练，从不休息。肱二头肌和三头肌是较小的肌肉，训练时很容易达到兴奋点，如果过度训练，则会适得其反。建议一星期练一次手臂，如果你是一个资深运动员，每块肌肉可以练15组，但对手臂来说次数至关重要，我总是保持每组练 10-12次。
5. 不要被赞美蒙骗：当健身房的人夸奖你的手臂如何好时，不要把那些话当真，因为它只会让你觉得不必再刻苦训练了。对自己诚实，严格要求自己，力争取得更大的进步。
6. 耐心和不屈不挠：不要整天去想手臂会长得多快。应面对现实，要明白臂围的增长是一个缓慢的过程。只要接15种法则刻苦训练，臂围是不可能不增粗的。记住，这是我花了15年时间得出的体会。
7. 每个练习都应做到极限：要纠正一个错误观点：轻轻松松完成每一组练习就能使肌肉生长。你应把压

力集中在肌肉上，而不是关节上。关节疼痛说明你应更好地控制重量来挤压肌肉，并做全程运动。在最后几个强迫次数上你可以请人帮助。

8. 增加训练重量：在最初的健美训练中，你应采用中等强度。等有了一定基础后，即应增加重量，以获取更高质量的肌肉。

9. 不要用掌握不了的重量：那些想用大重量来吸引别人注意力的人是很愚蠢的。因为这样做很容易受伤。训练应该聪明一点。

10. 保持臂肌放松：每次训练前要伸展手臂肌肉，让血液充分循环，流入训练部位。在组与组之间也应伸展肌肉，以免肌肉受伤。事实上，肌肉里的血液越多，肌肉获得的营养就越多。

11. 肱二头肌、肱三头肌和前臂肌一起练：这是与上一法则呼应的原理。让手臂充分充血能使训练更持久。如果你同时训练其他部位，则血液会被从手臂里抽走。有些人将肱二头肌和背肌、肱三头肌和胸肌一起练，这样做不能使手臂具有最合适的生长条件。

12. 练臂后休息一天：身体各部很少有像手臂那样总是处在强大的压力之下，因为做任何动作手臂都要用力。肱二头肌和肱三头肌是一对相关联的肌肉，很容易疲劳，需要充分的休息来复原。让它们好好地休息一天，以获得真正的生长。

13. 不要灰心，也不要做傻事：不是每个人都能拥有59厘米（上）臂围的手臂的，你应该面对现实。如果你让妄想驾驭你，你就会在训练中弄伤自己。情绪低落会使情况更糟，甚至会因此而结束你的健美生涯。事实与梦想有很大的差距，努力训练将会带给你丰硕的回报。近乎残忍的训练会使你达到最初的梦想。一旦达到了，你就会为没人能做得和你一样好而感到骄傲。

14. 展开你的想像：训练手臂时，想象你肱二头肌的肌腱是一根永不断裂的钢绳，想象你的肱三头肌是一块有条纹的牛排。你要把你的思想和肌肉连接起来。这样做很有效。

15. 享受训练乐趣：臂肌是人们想看见的肌肉，所以当你训练它们时应充分享受其中的乐趣，相信自己会带给别人山峰般的肱二头肌和牛蹄般的肱三头肌。当某大有人请你展示一下肌肉时，你就会毫不犹豫地做一个美妙的肱二头肌的造型。

欢迎随时致电咨询 惠州市路引体育设施工程有限公司

联系人：石小姐

手机：13528002025 固话：0752-3108001

更多详细登陆：[www.luyinsport.com](http://www.luyinsport.com)

联系地址：惠州市惠城区小金口九龙红绿灯往四角楼方向400米