

健身锻炼肌肉方法_健身设备大黄蜂肩部推举训练器

产品名称	健身锻炼肌肉方法_健身设备大黄蜂肩部推举训练器
公司名称	山东布莱特威健身器材有限公司
价格	3500.00/台
规格参数	器材规格:长1050*宽1250*高1485 mm 器材重量:148 kg 载重负载:200 kg
公司地址	山东省德州市宁津县经济开发区长江大街东首路南
联系电话	0534-5215251 18553446088

产品详情

健身锻炼肌肉方法_健身设备大黄蜂肩部推举训练器

山东布莱特威健身器材有限公司是全球著名健身器材供应商，专业设计生产销售“健身房，高端酒店，私人会所，学校”用“跑步机，力量器械，磁控动感单车，椭圆机，登山机，360全方位训练器等健身器材。产品订购越多优惠越多，我们欢迎您的来电咨询。更期待您的参观考察和长期合作。

联系人：陈经理。手机：18653494088【同微信】 固定电话：0534-5215251 QQ号:3346358270

产品型号：大黄蜂TA35 肩部推举训练器

详细参数:

器材规格 长1050*宽1250*高1485 mm

器材重量 148 kg

载重负载 200 kg

锻炼肌肉部位 三角肌、三头肌、斜方肌（上部）

主要相关活动 体操，柔道，推铅球，摔跤，排球，举重，掷链球，足球，橄榄球，雪橇。

健身锻炼肌肉方法_健身设备大黄蜂肩部推举训练器

健身锻炼前注意事项：

增大肌肉块的12大秘诀：大重量、低次数、多组数、长位移、慢速度、高密度、念动一致、顶峰收缩、持续紧张、组间放松、训练后进食蛋白质、休息48小时、宁轻勿假。

1. 大重量、低次数：健美理论中用RM表示某个负荷量能连续做的最高重复次数。比如，练习者对一个重量只能连续举起5次，则该重量就是5RM。研究表明：1-5RM的负荷训练能使肌肉增粗，发展力量和速度；6-10RM的负荷训练能使肌肉粗大，力量速度提高，但耐力增长不明显；10-15RM的负荷训练肌纤维增粗不明显，但力量、速度、耐力均有长进；30RM的负荷训练肌肉内毛细血管增多，耐久力提高，但力量、速度提高不明显。可见，5-10RM的负荷重量适用于增大肌肉体积的健美训练。

2. 多组数：什么时候想起来要锻炼了，就做上2~3组，这其实是浪费时间，根本不能长肌肉。必须专门抽出60~90分钟的时间集中锻炼某个部位，每个动作都做15~20组，才能充分刺激肌肉，同时肌肉需要的恢复时间越长，健身锻炼肌肉方法_健身设备大黄蜂肩部推举训练器。

3. 长位移：肌肉做功的位移越长，对肌肉的刺激越深。所以，不管是划船、卧推、推举、弯举，都要首先把哑铃放得尽量低，再举得尽量高。这一条与“持续紧张”有时会矛盾，解决方法是快速地通过“锁定”状态。

4. 慢速度：慢慢地举起，在慢慢地放下，对肌肉的刺激更深。特别是，在放下哑铃时，要控制好速度，做退让性练习，能够充分刺激肌肉。

5. 高密度：“密度”指的是两组之间的休息时间，只休息1分钟称为高密度。要使肌肉块迅速增大，就要少休息，频繁地刺激肌肉，健身锻炼肌肉方法_健身设备大黄蜂肩部推举训练器。

6. 念动一致：肌肉的工作是受神经支配的，注意力密度集中就能动员更多的肌纤维参加工作。练某一动作时，就应有意识地使意念和动作一致起来，即练什么就想什么肌肉工作。例如：练立式弯举，就要低头用双眼注视自己的双臂，看肱二头肌在慢慢地收缩。

7. 顶峰收缩：这是使肌肉线条练得十分明显的一项主要法则。它要求当某个动作做到肌肉收缩最紧张

的位置时，保持一下这种收缩最紧张的状态，做静力性练习，然后慢慢回复到动作的开始位置。我的方法是感觉肌肉最紧张时，数1~6，再放下来。

8. 持续紧张：应在整个一组中保持肌肉持续紧张，不论在动作的开头还是结尾，都不要让它松弛（不处于“锁定”状态），总是达到彻底力竭，健身锻炼肌肉方法_健身设备大黄蜂肩部推举训练器。

9. 组间放松：每做完一组动作都要伸展放松。这样能增加肌肉的血流量，还有助于排除沉积在肌肉里的废物，加快肌肉的恢复，迅速补充营养。

10. 训练后进食蛋白质：在训练后的90分钟里，蛋白质的需求达高峰期，此时补充蛋白质效果最佳。

11. 休息48小时：局部肌肉训练一次后需要休息48~72小时才能进行第二次训练。如果进行高强度力量训练，则局部肌肉两次训练的间隔72小时也不够，尤其是大肌肉块。不过腹肌例外，腹肌不同于其他肌群，必须经常对其进行刺激，每星期至少要练4次，每次约15分钟；选三个对你最有效的练习，只做3组，每组20—25次，均做到力竭；每组间隔时间要短，不能超过1分钟。

12. 宁轻勿假：这是一个不是秘诀的秘诀。许多初学健美的人特别重视练习重量和动作次数，不太注意动作是否变形。健美训练的效果不仅仅取决于负重的重量和动作次数，而且还要看所练肌肉是否直接受力和受刺激的程度。如果动作变形或不到位，要练的肌肉没有或只是部分受力，训练效果就不大，甚至出偏差。事实上，在所有的法则中，动作的正确性永远是第一重要的。宁可用正确的动作举起比较轻的重量，也不要用不标准的动作举起更重的重量。不要与人攀比，不要把健身房的嘲笑挂在心上，健身锻炼肌肉方法_健身设备大黄蜂肩部推举训练器。