

谨实医疗等速抗阻肌力循环训练十件套

产品名称	谨实医疗等速抗阻肌力循环训练十件套
公司名称	山东谨实医疗科技有限公司
价格	5500.00/台
规格参数	品牌:JINSHI 型号:BR-KF100系列 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

谨实医疗等速抗阻肌力循环训练十件套由十件产品组成，分别为：

肩部上举/下拉训练器

肱二头肌/肱三头肌训练器

蝴蝶夹胸/扩胸训练器

大腿内收/外展训练器

腿部伸展训练器

腿部蹬踏训练器

推胸/拉背训练器

深蹲训练器

伸背肌训练器

腹部扭转训练器

等速肌力循环训练系统具备以下优点：

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。

本系统可应用于：

1. 普通健康人群提高自身健康水平和进行娱乐休闲；
2. 广泛应用于运动员的训练，帮助其提高竞技能力；

3. 控制疾病的危险因素，如肥胖、糖耐量异常和糖尿病、血脂异常等；

4. 预防疾病以及促进疾病的康复，如应用于骨质疏松及其他骨科患者、截瘫患者、冠状动脉粥样硬化性心脏疾病和慢性心力衰竭患者以及慢性肺部疾病患者的康复训练等。

训练内容有：

1. 常用训练方式：上半身肌群、下身肌群、核心肌群、全身肌群

2. 训练顺序：通常循环训练的顺序为：全身—上半身—下身—核心肌群和躯干—全身，如此能确保全身各个部位的肌群均能得到训练。选定动作之后，确定每个动作所需完成的次数和时间，可以写下来以提示受训者按方案完成每个动作。确保训练前的热身和训练结束后的放松时间。

3. 训练时长：

每个动作进行20-30s或8~10次，可根据受训者1min努力完成次数测试结果，选择30s能完成的次数，也可根据1次重复次数的测试结果，选择能重复8~10次的重量来确定训练的时的阻力水平。如受训者为患者，则可根据患者的具体情况，选择合适的动作，降低强度，以确保患者训练时的安全。每个动作之间可以休息30s。每个循环间可休息3min,根据受训者的具体情况选择2~6个循环。

4. 训练频率：通常训练的频率为每周2~3次，平均分配，两次训练间建议休息48h以上。如受训者同时有其他的运动训练，将循环抗阻训练放在其他训练之后，以得到充分的休息之后进行。

5. 训练进展：需要定期测试受训者的进展情况，如每4周测试1次，以便调整运动训练方案来适应受训者的训练水平。测试可选择测肌群的1次重复次数或1min力完成的次数等方法。根据受训者进展的情况及训练的目的，调整训练的动作组合、阻力负荷、重复次数、循环次数及训练频率。

