

# 液压阻力可调等速肌力训练器

产品名称	液压阻力可调等速肌力训练器
公司名称	山东谨实医疗科技有限公司
价格	7.00/台
规格参数	品牌:BORAN 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

液压阻力可调等速肌力训练系统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。

另一方面，在进行循环抗阻训练时可刺激有氧代谢系统。有研究表明，进行循环抗阻训练时，训练全程心率可达到70%~80%的最大心率，维持超过10min，训练全程摄氧量保持在50%最大摄氧量的水平以上。因此，长期的循环抗阻训练可提高机体的有氧能力，增加心肺体能。

自20世纪70年代开始，循环抗阻训练就已经成为常用抗阻训练模式中的一种，与其他的抗阻训练方式一样，循环抗阻训练可增加肌力、耐力和爆发力。早期循环抗阻训练采用的是高阻力、低重复次数的模式，训练者在训练的过程中保持较高的心率水平。但由于持续时间短，研究者认为此种方式对心血管

系统无训练作用。但之后循环抗阻训练的训练方式有所改变，阻力负荷减少，重复次数增多，训练时间延长，因同样可增加受训者最大摄氧量和心肺体能，所以，应用范畴有了新的拓宽。

## 产品性能：

训练肌肉：往内收训练大腿内收肌群，往外训练臀中肌、阔筋膜张肌。

训练效果：强化大腿内收肌群的肌力，强化大腿髁部的内缩肌，强化尿道及膀胱肌群的收缩，紧实大腿内侧肌肉群，避免松弛，产生妊娠纹。

开始姿势：臀部、背部紧贴椅背，小脚放置在脚靠垫上，双手握住手把过程中保持脊椎良好体线（收腹、肩胛骨内收下压、背打直、收下巴），眼睛直视前方。