

健身房健身跑步机,健身房设备,力量型健身器材,业健身房器械生产厂家

产品名称	健身房健身跑步机,健身房设备,力量型健身器材,业健身房器械生产厂家
公司名称	河北达创体育器材有限公司
价格	2600.00/件
规格参数	品牌:达创 型号:DC087 产地:河北
公司地址	桥西区槐安路260号
联系电话	0311-83111974 15613157513

产品详情

健身房健身跑步机：在健身房练器材要有顺序和计划

作为初学者，有一个科学的健身指引是非常必要的。

先需要指出的是：从健身初始你就要培养和改正自己的生活习惯，要多喝水，多吃水果蔬菜，不要暴饮暴食，不要熬夜通宵，不要不吃早餐，不要抽烟喝酒，不要~~，因为既然你选择了健身，也就是选择了一种积极健康的生活方式，所以不要那些不良嗜好了，把它们统统留在回忆里吧!好了，下面我们闲话少说，言归正传!一个完的健身方案应当包含吃(饮食)，练(训练)，睡(睡眠)三个方面，而练则由心肺，力量，柔韧三个主要部分组成。

健身房健身跑步机有鉴于此，本人给出的训练计划是：开始时用5-10分钟有氧热身，用5-10分钟拉伸放松，中间是40-50分钟的力量训练。力量训练主要有：1)背部：引体向上(颈前下拉);2)胸部：平板卧推(坐姿推胸);3)腿部：杠铃深蹲(史密斯蹲);4)肩部：杠铃推举(哑铃推举);5)臂部：杠铃弯举(哑铃弯举);6)腹部：仰卧起坐(仰卧举腿)。训练备注：训练一周3次，隔天进行，每次1小时左右，练身，每个部位一个动作，括号里的动作备用，一个动作3组，每组8-12次，动作与动作之间间隔2分钟，组与组之间间隔30-60秒，用力时呼气，放松时吸气，动作要稳要慢。必须用逐渐增加重量来使肌肉的适应力增大，从而对训练产生反应。

使用自由调节重量的器械进行训练。这可以使肌肉对器械产生的反抗力起到更好的反应。因为它可以使更多的肌肉都能参与到运动中去。做动作时，无论是举起还是放下，都要控制好动作，这样就可以集中用力，避免借力。饮食方面：少吃多餐，适量多摄入蛋，奶，肉。每日食谱为：适度的蛋白质、较少的脂肪、高含量的碳水化合物。3种主要营养素的比例应为25 20 55左右。

馒头、面条、米饭等主食及山芋、燕麦、土豆等的碳水化合物的含量非常。蛋白质是肌肉增长重要的营养源，健美训练者蛋白质的摄入应以非脂或低脂食品为主，如脱脂牛奶、蛋清、鱼、去皮家禽、牛排等。睡眠方面：每天晚上睡足8小时，中午若有时间可再午睡30分钟。对了，训练时间尽量安排在下午至傍晚时段，因为人体在此时段体力和柔韧性都处于最佳状态。祝您早日健身成功！增大肌肉块的14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、多练大肌群、训练后进食蛋白质、休息48小时、宁轻勿假。

1.健身房健身跑步机大重量、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.健身房健身跑步机多组数：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。必须抽出60~90分钟的时间集中锻炼某个部位，每个动作都做8~10组，才能充分刺激肌肉，同时肌肉需要的恢复时间越长。一直做到肌肉饱和为止，“饱和度”要自我感受，其适度的标准是：酸、胀、发麻、坚实、饱满、扩张，以及肌肉外形上的明显粗壮等。

3.长位移：不管是划船、卧推、推举、弯举，都要先把哑铃放得尽量低，以充分拉伸肌肉，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。不过，我并不否认大重量的半程运动的作用。

4.慢速度：慢慢地举起，在慢慢地放下，对肌肉的刺激更深。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。很多人忽视了退让性练习，把哑铃举起来就算完成了任务，很快地放下，浪费了增大肌肉的大好时机。

5.健身房健身跑步机高密度：“密度”指的是两组之间的休息时间，只休息1分钟或更少时间称为高密度。要使肌肉块迅速增大，就要少休息，频繁地刺激肌肉。“多组数”也是建立在“高密度”的基础上的。锻炼时，要象打仗一样，神贯注地投入训练，不去想别的事。

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紧张的位置时，保持一下这种收缩紧张的状态，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。

9.健身房健身跑步机组间放松：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.健身房健身跑步机多练大肌群：多练胸、背、腰臀、腿部的大肌群，不仅能使身体强壮，还能够促进其他部位肌肉的生长。有的人为了把胳膊练粗，只练胳膊而不练其他部位，反而会使二头肌的生长十分缓慢。建议你安排一些使用大重量的大型复合动作练习，如大重量的深蹲练习，它们能促进所有其他部位肌肉的生长。这一点极其重要，可悲的是至少有90%的人都没有足够重视，以致不能达到期望的效果。因此，在训练计划里要多安排硬拉、深蹲、卧推、推举、引体向上这5个经典复合动作。