

等速肌力全身功能循环抗阻训练系统（CRT）

产品名称	等速肌力全身功能循环抗阻训练系统（CRT）
公司名称	山东沐恒医疗科技有限公司
价格	.00/台
规格参数	产地:山东
公司地址	山东省潍坊市高密市醴泉街道人民大街（西）1777号（注册地址）
联系电话	15689810326

产品详情

等速肌力全身功能循环抗阻训练系统（CRT）

循环抗阻训练系统（CRT）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。

循环抗阻训练系统（CRT）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%的大心率，维持超过10min，训练全程摄氧量保持在50%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。

主要内容

1. 常用训练方式：上半身肌群、下半身肌群、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—下半身—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大努力完成次数测试结果，选择30s能完成的次数，也可根据1次大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，就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次大重复次数或1min大努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。