

# 陇南家用多功能健身器材,跑步机,运动器材厂家,

产品名称	陇南家用多功能健身器材,跑步机,运动器材厂家,
公司名称	河北省达创体育器材有限公司
价格	500.00/件
规格参数	品牌:达创 地址:河北 型号:dc-096
公司地址	桥西区槐安路260号
联系电话	17732148724 17732148724

## 产品详情

保持膝关节微微弯曲,在向后移步的时候,收紧臀部,吸气并屏息以待。从你把重量集中到膝盖以下的位置,到动作结束,都要保持背部平直,并且尽量让杠铃离身体近一点,这样你会感到大腿和下背有很好的拉伸感。不要使用爆发力快速拉起杠铃,当你把杠铃拉起的同时,伸展臀部的肌肉,回到初始位置。

2004年,美国内布拉斯加州大学医学的研究发现,基本的仰卧起坐动作,可以到腹部的所有肌肉群,包括腹直肌、腹外斜肌,以及腹横肌。据发表在2008年一期《力量与体能训练研究》上的研究报道,当受试者以尽可能快的速度做仰卧起坐时,可以显著提对所有腹部肌肉群的度。所以,如果你的训练时间很紧张,无法做大量的腹肌训练动作,你完可以只做仰卧起坐一个动作,你只需确保动作速度尽可能快即可。跑步机

### 减脂训练动作

#### 使用杠铃和哑铃训练的复合训练动作

美国杜鲁门大学的研究人员对比监测了深蹲和腿举训练时的热量消耗情况,结果发现,深蹲时,身体消耗的热量比腿举出百分之五十。研究人员认为,这是因为深蹲到的肌肉群更多。由此可见,要想更好的减少体脂,你就应该尽量使用能到更多肌肉群的复合训练动作来训练。

### 肌肉拉伸时间

#### 力量训练后

以前,很多人认为应该在力量训练之前进行肌肉拉伸,其实不然。近很多研究表明,在力量训练前进行肌肉拉伸,并不能降低受伤的风险。大量的研究还发现,在力量训练前拉伸肌肉,还会使肌肉的力量下降。美国德克萨斯州立大学的研究发现,当运动员在力量训练结束之后拉伸肌肉时,可以更好的增身体的柔韧性。陇南

## 促进肌肉增长的度训练法则

### 迫次数训练法则

#### 能促进减脂的力量训练模式

##### 大重量、短间歇

多数人认为次数是减脂的力量训练模式，其实正好相反。挪威大动和体充教育系的研究人员发现，与每组做12次相比，采用每组只能做6次的重量训练，可以使受试者的基础代谢率上升到更水平。美国新泽西州立大学的研究表明，与组间休息三分钟相比，组间只休息30秒钟，可以使受试者在训练期间的热量消耗增加百分之五十。要想在训练期间和训练后消耗掉更多热量，你是每组做6~8次，并确保组间休息时间少于一分钟。跑步机

#### 促进肌肉力量和体积增长的组间休息时间

##### 2-3分钟

研究表明，与组间休息1~2分钟相比，组间休息3分钟，可以显著增加每组能完成的次数，而能用给定的重量完成更多的次数，它就等于力量更大了。那么，当你希望增大肌肉体积的时候，应该怎样安排组间休息时间呢?跑步机

2009年《力量与体能训练研究》上曾经发表过这样一篇报道，研究人员让受试者进行十周的力量训练，组间休息时间一分钟或者两分半钟。结果发现，那些组间休息一分钟的受试者，上臂围只增加了百分之五，而那些组间休息两分半钟的受试者，上臂围则增加了百分之十二。家用多功能健身器材

#### 中的训练时间

##### 晚上

美国南密西西比大学的研究人员曾经让16名受试者分别在上午10点前和下午6点后训练，训练内容是45分钟的力量训练，外加45分钟的有氧训练。结果发现，十周之后，与上午训练的人相比，晚上训练的人，肌肉体积的增长多出百分之三，体脂减少量多出百分之九。陇南家用多功能健身器材,跑步机,运动器材厂家,

#### 减脂有氧训练器械

##### 跑步机

在2003年的一项研究中，英国科学家让12名受试者分别在跑步机和固定自行车上进行不同度的有氧训练。结果发现，在跑步机上进行有氧训练，比在固定自行车上进行有氧训练，消耗的热量要多出百分之四十五。

#### 进行有氧训练的时间

##### 力量训练结束之后

2007年，日本大学的研究发现，与在力量训练前进行有氧训练相比，在力量训练后进行有氧训练，可以使减脂的效果更显著。在的晚些时候，情况更是如此。美国威斯康星大学的研究人员发现，与在其他时间段训练的人相比，那些在下午五点到七点之间进行有氧训练的人，训练后的基础代谢率更。家用多功能健身器材

## 减脂有氧训练模式

### 度间歇性有氧训练模式

度间歇性有氧训练模式指的是在有氧训练的过程中，交替采用度和低度训练。大量的研究表明，与采用中等训练度，进行连续性的有氧训练相比，度间歇性有氧模式可以更好的促进体脂燃烧。加拿大拉瓦尔大学研究人员曾经报道，15周的度间歇性有氧训练，减掉的体脂比20周的传统有氧训练更多。尽管后者消耗的热量多出1500千卡。这主要是因为，度间歇性有氧训练模式可以更好的提训练后的基础代谢率。

跑步机

以下是一个度间歇性有氧训练模式的范例：

在2-3分钟的热身之后，交替进行一分钟的快跑和一分钟的慢步走，持续20~30分钟。以2~3分钟的慢步走结束整个训练过程。陇南家用多功能健身器材,跑步机,运动器材厂家,

说起健身器材，大家肯定都不陌生。下面这些好多螺丝、铁杆组装起来，一个器材占了半间屋子的“精密仪器”，大家在健身房经常见到。它们看起来是很酷，但是对于一个朝九晚五的上班族或者只想在家里做一些日常锻炼的人来说，这些健身器材既占空间，又不实用。家用多功能健身器材

轻便，适合在办公室和家里使用的健身器材——哑铃&扭扭盘，别看它们外表朴素，结构简单，但是它们为你健康提供的帮助可是丝毫不比那些大型器械差。而且，知运还为你准备了的健身秘笈，赶紧跟着知运学起来。跑步机

哑铃：成本低、使用寿命长、健身效果明显、方便

哑铃硬拉:一个二头的动作和一个肩膀的动作，将两个动作结合在一起形成一个完整的动作，让平时不太一起协作的肌肉在这个动作中相互配合，可以促进训练效果。

坐姿哑铃推肩：上肢并不只是托着哑铃，而是用挤压式的握法将上肢的肌肉也参与进来，被动的去协同参与整个动作，这样可以募集到胸大肌、三角肌，动作更加完整。家用多功能健身器材

哑铃耸肩：动作看起来简单，但是如果要是和走路搭配起来，难度还是相当大的，哑铃本身很重，在你行走的过程中双脚一前一后，就非常考验你的核心稳定力量，这就会让你显得更加吃力，并且对于握力也是非常大的考验，是一个非常好的身性训练。跑步机

不要认为哑铃沉闷笨重的大铁块之只属于肌肉男，对于女性来说，哑铃同样是很好的塑身工具。适合女性使用的是小体积、密度的浸塑哑铃，内部铸铁、外部由橡胶包裹。陇南家用多功能健身器材,跑步机,运动器材厂家,吸汗、抓握舒适、手感好，同时颜色种类很多，爱女生可以搭配个美美哒的哑铃!

芬兰的研究人员曾经做过一个实验，他们让16名运动员采用两种不同的方式进行腿部训练。种是标准的训练模式，做4组腿举，2组深蹲和2组腿屈伸，都是做12次到力竭，组间2分钟。种是在同样的训练计划中，采用迫次数训练法则。结果发现种训练模式可以使受试者体内的和生长上升到更高的水平。另一项研究发现，与那些练到力竭就停下来的人相比，那些采用迫次数训练法则训练的人，体脂减少得更多。家用多功能健身器材

## 力量训练技术

### 递增重量训练法则

约翰·霍普金斯医学院的研究人员曾经做过这样一个实验，他们让50名受试者每周进行三次腿屈伸训练，

持续九周时间。组受试者的训练模式是：组采用能做10次的重量的50%训练，组采用能做10次的重量的75%训练，第三组采用能做10次的重量训练。组受试者的训练模式是：组采用能做10次的重量训练，第2~3组则相应的降低负重量，以便能做完10次。九周之后，研究人员发现，组受试者的腿屈伸重量增加量，平均比组多出10磅。跑步机