

盐城健腹板收腹器,健身器材组合装,多功能器材,

产品名称	盐城健腹板收腹器,健身器材组合装,多功能器材,
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

健身房的器材正确使用方法是什么?怎么使用才能达到的效果呢，下文给大家做出介绍。

1)肱二头肌训练动作

杠铃弯举

虽然动作多变是促使肌肉发展的关键因素，但我们还是建议你主要采用直杆杠铃做弯举来练肱二头肌，只是偶尔增加一点变化。韦德集团的科研部门研究发现，使用直杆杠铃做弯举，可以比使用曲柄杠铃做弯举使用更大的重量。而能举起更大的重量，就能更好的目标肌肉群，从而促进肌肉增长。健腹板收腹器

2)训练动作

哑铃卧推

近，位于美国增斯维加斯的力量明星有限公司研究发现，与用杠铃做卧推相比，用哑铃做卧推时，分散到三角肌前束上的训练负荷更少。这就意味着，用哑铃做卧推时，训练负荷将主要集中在肌肉上，从而可以更好的促进肌肉增长。

3)三角肌训练动作

哑铃推举

美国拉斯维加斯的力量明星有限公司研究，与杠铃推举相比，哑铃推举可以把训练负荷更多的施加在三角肌中束上，并减少对三角肌前束的。在三角肌的三个头中，三角肌中束对三角肌体积的贡献。发达的三角肌中束，可以使你的肩膀变得更宽，更圆润，所以，以后做推举的时候，你应该主要使用哑铃。健身器材组合装

4)肱三头肌训练动作

双杠臂屈伸

拉索下推也许是你喜欢的肱三头肌训练动作，你甚至已经记不起上次做双杠臂屈伸是什么时候了。不过，由于拉索下推是单关节训练动作，能使用的负重量是非常有限的。而双杠臂屈伸则是多关节联合的复合训练动作，所以，你能使用更大的负重量训练，从而能更好的促进肱三头肌的增长。盐城健腹板收腹器,健身器材组合装,多功能器材,

5)股四头肌训练动作

颈前深蹲

与颈前深蹲相比，大多数人做颈后深蹲的时候，都能使用更大的负重量，但传统的颈后深蹲虽然可以更好的股二头肌和臀大肌，但颈前深蹲则可以更好的孤立股四头肌，因为，做颈前深蹲的时候，你的背部几乎是与地面垂直的，这样可以使训练负荷更好的集中到股四头肌上去。健身器材组合装

6)增加背阔肌宽度的训练动作

宽握下拉

美国迈阿密大学的研究人员曾经做过测试，他们让志愿者采用各种不同的方式做位下拉动作，并通过肌电图监测技术测量相关肌肉的活跃程度。结果发现，颈前宽握下拉动作，到的背部肌肉多。健腹板收腹器

7)小腿肌肉训练动作

站姿提踵

与坐姿提踵和骑驴式提踵相比，做站姿提踵的时候，你显然可以使用更大的重量。这样就能带给小腿肌肉群更的。所以，如果你想练出发达的小腿肌肉，练小腿的时候，是先做站姿提踵。

8)增身肌肉的训练动作

深蹲

传统的颈后深蹲动作，不仅能腿部肌肉群，而且能到身各个主要肌肉群。大量的研究，由于深蹲到的肌肉群非常多，其促进生长分泌的效果，是其它训练动作所无法比拟的。而更多的生长，就能更好的促进肌肉增长。健身器材组合装

不可少的深蹲

杠铃深蹲到的不仅仅是腿部肌肉，它能到身各个主要的肌肉群。一个没有深蹲的增肌训练计划，效果肯定会大打折扣。健腹板收腹器

9)股二头肌及臀部肌肉群训练动作

罗马尼亚硬拉

动作要领：(深蹲架)

调整好深蹲架并注意让固定钩朝外,把深蹲架或者深蹲台的度调到适中的位置。把杠铃放到架上固定好并且装好你想要的重量。盐城健腹板收腹器,健身器材组合装,多功能器材,

抓紧杠铃,握距略微大于肩宽,两脚的距离略微大于髌宽。把杠铃从固定钩上抬出来,小心地向后退一步。**健腹板收腹器**

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。**健身器材组合装**

在完成每次动作期间,注意在发力的时候呼气,在每次动作完成时大口吸气,直到完成了你所需要的次数。**健腹板收腹器**

如果给予它足够的施压,股二头肌会有很大的发展。它的特点是比较长,从臀部到膝关节。所以只通过一个关节运动的动作(是的,我们指的是腿弯举)训练会阻碍它的发展。通过微屈膝关节和移动臀部,你会从上到下地锻炼股二头肌,得到比腿弯举更的增长。**健身器材组合装**

要点提示Tips

如果你有很好的平衡感,并且也许已经掌握了在地板上完成一次漂亮的硬拉动作,可以站在一个小平台上,一个固定好的小箱子甚至一个平凳上去做难度更大一些的罗马尼亚硬拉。**健腹板收腹器**

在动作的程,都尽量保持杠铃不要远离身体太多。杠铃离身体越远,下背腰椎受到的压力就会更大。

比那些助力带一类更可靠的就是你的腹肌,收紧腹肌,稳定你的躯干。向肚脐方向发力,并且注意时刻保持腰腹及腿部肌肉的紧张。**健身器材组合装**

在慢速用力和你的控制之下完成一次又一次的罗马尼亚硬拉动作。爆发力,或者那种试图突然发力的动作会造成背部、髌部和肩部的损伤。**健腹板收腹器**

请记住:动作的要点是“臀部优先”策略,意味着你的个动作总是会用你的臀大肌更多一些。这样会帮助你有效打造很好的腿部中段和上段肌肉。盐城健腹板收腹器,健身器材组合装,多功能器材,

尽量让你的膝关节每次运动进行的角度保持不变,这样可以使目标肌肉得到聚焦式的集中训练。**健身器材组合装**

这种直腿版的硬拉动作对于腿部韧带的压力会大一些,但是也会使下背部肌肉得到更多的锻炼,所以适合中训练者使用。