健身房健身计划

作者：小六 来源：网友投稿

本文原地址：https://www.xiaorob.com/fanwen/cankao/16646.html

ECMS帝国之家，为帝国cms加油！

健身房健身计划

健身房健身计划（一）：

第一个月

周一、训练部位：胸肌中部、肱三头肌。

杠铃平卧推3×10RM

哑铃飞鸟3×10

拉力器夹胸3×10

蝴蝶夹胸3×10

重锤下压3×10

哑铃俯身臂屈伸3×10

周三、训练部位：背阔肌、肱二头肌。

重锤坐姿下拉3×10

坐姿划船3×10

站姿哑铃俯身划船3×10

站姿杠铃弯举3×10

坐姿哑铃弯举3×10

周五、训练部位：三角肌、腹肌。

杠铃坐姿推举3×10

哑铃前平举3×10

哑铃侧平举3×10

哑铃俯身侧平举3×10

仰卧起坐1×25

山羊挺身1×25

周六、训练部位：腿部。

深蹲3×10

腿举3×10

坐姿腿屈伸3×10

俯卧腿弯举3×10

提踵3×10

以上动作全部为“ RM ”重量，组数能够在1～2组之间调换，根据自己实际状况决定。适合前两周训练，一般状况下，训练两周后基本不会有像刚训练时的酸痛，但是每次训练后都会有酸痛感，时间在每次训练后两天之内。训练后30～60分钟吃1～2个鸡蛋，1个50～100K面包，喝100～200ML牛奶或水。有不能独立完成的动作能够透过同伴的辅助完成。

锻炼到3～4个周时，就开始训练到每组12RM。

第二个月训练强度增加到4组，每组12RM。

第三个月开始再增加个别动作，强度适当调节，能够加大重量，必要时能够使用金字塔式训练，更大极限刺激肌肉。此计划适合初学者训练，之后需要更全面一点的中级训练计划。

结束语：

增肌训练者应注意：肌肉恢复期为48～72小时，因此在肌肉没有完全恢复之前再继续锻炼同一块肌肉是没有效果的，相反会影响锻炼效果。一般在大肌肉锻炼的同时有小肌肉的参与运动，这样的状况下，只要把参与运动的肌肉同一天锻炼效果是最好的。组数、次数要求，大肌肉3～4组、6～10RM、3～4个动作，小肌肉2～3组、8～12RM、2～3个动作。大肌肉包括：胸肌、背阔肌、腹肌、腿部。训练初期要适当减轻重量、加大数量。

"RM"是英文"repetition-maximum"的缩写，中文译义是"最大重复值"。如"6～12RM"所表达的就是"最多能重复6～12次的重量"。如训练计划为：哑铃单臂弯举3～4组，6～8RM。解释为：用10公斤哑铃进行单臂弯举练习，竭尽全力最多只能连续弯举6次至8次为一组，这样的重量、次数连续做3组。正常训练每组间隔能够休息60～90秒，这10公斤也就是该动作6～8RM的重量，如果以减脂为健身目的，这样的动作要减轻重量，使数量能够到达20～30RM。在训练计划中一般都是这样表达规定的、因人而异的负荷重量。

在健美运动中负荷强度是一个十分重要的训练因素，1～4次主要增长绝对肌力和体力，6～12次主要增长肌肉围度，16～20次主要发达小肌肉群和增进肌肉线条弹性，25次以上主要用于减脂、增强心肺功能、健身塑形等。

健身房健身计划（二）：

健身房健身计划：一周计划助你迈向健康

此刻很多人都忙于工作忙于生活，忽略了自身的锻炼，而这就是忽略自己的身体健康，长时间不运动的人是会长生很多疾病的。这天就给大家分享一下去健身房健身的相关文章，期望大家能够多去运动，持续健康的.身体。

健身房健身计划

星期一，目标肌肉：胸，动作：平板哑铃飞鸟6组x10个、平板哑铃卧推5组x12个、俯卧撑：6组x力竭

星期二，目标肌肉：背，动作：单臂哑铃划船7组x12个、俯身哑铃划船5组x12个、直腿硬拉：6组x12个

星期三，目标肌肉：肩，动作：哑铃推举5组x10个、俯身飞鸟5组x10个、单臂哑铃前平举：5组x12个、直立划船：5组x12个

星期四，目标肌肉：肱二肱三，动作：哑铃交替弯举3组x8个、集中弯举3组x8个、胸前单臂弯举3组x12个、窄距卧推3组x8个、单臂颈后臂屈伸3组x8个、背后臂屈伸2组x12个

星期五，目标肌肉：腿，动作：剪步蹲3组x10个、直腰下跪4组x10个、蛙跳2组x30个、高抬腿3组x120个、仰卧提臀3组x30个星期六(单)，目标肌肉：胸腰腹，动作：双杠臂屈伸2组x力竭、俯卧撑3组x力竭、平板哑铃飞鸟3组x10个、平板哑铃卧推3组x12个、卷腹2组x力竭、转腰2组x40个、卷侧腹2组x力竭、提铃体侧屈3组x12个

星期六(双)，目标肌肉：背腰腹，动作：引体向上2组x力竭、单臂哑铃划船3组x10个、俯身哑铃划船3组x10个、直腿硬拉3组x12个、卷腹2组x力竭、转腰2组x40个、卷侧腹2组x力竭、提铃体侧屈3组x12个

星期日，休息或跑步慢跑20分钟、快跑5分钟、慢跑15分钟、快跑5分钟、慢跑15分钟。

健身房健身的好处

1.减少脂肪增加肌肉力量训练专家对数千名女性做过超多的力量训练研究，没有发现任何女性会因适度的肌力训练而使肌肉发达隆起。凡是每周进行3次力量训练的女性，在坚持锻炼8周后，平均增加了1.75磅肌肉，同时减掉了3.5磅脂肪。与男士不同，女性一般不会因肌力训练使身躯发达，因为女性身体使肌肉发达的激素水平只有男性的1/10至1/30。

2.健身房健身的好处-增加肌肉有助于减肥随着肌力训练带来的肌肉增多，肌体在静态下的新陈代谢率也会逐步增加，所以每一天你都会消耗更多的热量。研究发现，肌体每增加1磅肌肉，每日会多消耗35-50千卡热量。

3.健身房健身的好处-强壮体格研究证明，中等强度的力量训练能使人体的肌力提高30-50%。力量的增强不但会使人们更容易完成一些日常劳动，而且还能使人变得精神饱满，精力旺盛，由里到外散发着勃勃生机。

4.健身房健身的好处-强壮骨骼当我们中学毕业时，骨骼中的矿物质密度就已经定型了，除非经常从事肌力训练。经过6个月的力量训练，能使练习者脊柱骨骼中矿物质的密度增加13%。这对于防治骨质疏松症，具有十分重要的作用。

5.健身房健身的好处-
减少糖尿病危险从事力量训练4个月后，能使肌体对葡萄糖的利用率提高23%，这对防治糖尿病具有重要好处。

6.健身房健身的好处-防治心脏病肌力训练能降低胆固醇与血压水平，对于维护心血管正常功能及防治心脏病作用重大。当然，在练习过程中增加一些有氧运动及柔韧训练项目，收效会更加明显。

运动的其他好处：

1、使身体功能正常化、增加抵抗力和身体活力、促进代谢功能。

2、培养良好的健康习惯、改善睡眠状态、松弛压力更多乐趣。

3、美体塑身、减轻体重、改善身体姿势、增加身体弹性和柔软度。

六式健身操

第一式：振耳

把双手叩在耳朵上，同时按压耳朵，做八个八拍。可使人持续较好的听力，还可疏通经络。中医认为耳朵的形状像

一个头下脚上的倒置胎儿，其穴位与全身五脏六腑都有对应，振耳也能够说是全身调养。

第二式：梳头

中医认为，头为“诸阳之会”、“清阳之府”，又为髓海所在。凡五脏精华之血，六腑清阳之气，皆可上注于头。每一天十指分开代替梳子，八个八拍从前往后梳头，能够起到降压散风、健脑提神、防治头痛的作用。

第三式：叩齿

叩齿就是空口咬牙，每一天早晨轻叩牙齿，可使牙齿更牢固，每一天八个八拍即可。很多老年人牙齿脱落后都不在意，其实一口好牙对老人十分重要。中医认为，脾胃为后天之本，老人牙齿脱落后，饮食受影响，出现偏食等现象，导致营养不良，最终影响身体健康。

第四式：转颈

每一天顺时针、逆时针转颈各八周即可，速度不要过快、幅度不要过大，以缓慢为宜。颈动脉是心脏通向大脑和头部其他主要血管的重要通道，很多老年人出现了颈动脉狭窄，易导致中风等疾病。转颈既可活动颈动脉血管，还可活动颈椎，对颈椎病也有必须预防作用。

第五式：压腿

压腿能够热身，还能够舒展筋骨，左右两侧压腿还可加强全身协调。每一天压腿左右各四个八拍共计三十二次，对预防摔伤扭伤有明显作用。

第六式：蹲跳

人老先老腿，蹲跳可强健下体，促进下肢血液循环。阮国治以前每一天要在室内蹲跳二三十次，最近年龄大了，仍然没有放下，只是将蹲跳改成了下蹲。

结语：如今，在健身房健身是很多人的选取，但是大家需要对自己的健身有计划有步骤的实施才能到达预期的效果哦，经过以上健身房健身方式的介绍，大家不妨尝试一下，说不准会有意想不到的效果哦。

健身房健身计划（三）：

一份不可多得的健身房健身计划，这份健身计划比较适合男性增肌、塑形。文章中列举的练习动作都是采用健身房常有的器械进行示范，这样能够让在健身房锻炼的朋友利用此健身计划。

1先将这份健身房健身计划的训练安排告诉大家，采用一周5练，3次力量练习和2次有氧练习，剩余2天休息。

2之后将每一天在健身房练习的具体动作分享给大家。至于计划中安排的有氧运动本文就不再多描述了，一般采用用跑步机、椭圆及、功率自行车、登山机、楼梯机等健身房应有的健身器械进行练习即可。每次有氧练习的时间至少30分钟以上，需要控制在练习者自身强度的75%左右，且是连续不间断的。

周一训练安排：胸+背

动作一：平板杠铃卧推

组数/次数：4*12-15RM

动作二：坐姿器械夹胸

组数/次数：3*15-20RM

动作三：平板哑铃卧推

组数/次数：4组*12-15RM

动作四：T杠高位下拉

e1fe9925bc315c6010ab2b588fb

组数/次数：4组*12-15RM

动作五：坐姿器械划船

组数/次数：4组*15-20RM

周三训练安排：肩+手臂

动作一：坐姿哑铃推肩

组数/次数：4*12-15RM

动作二：直立哑铃侧平举

组数/次数：4*15-20RM

动作三：直立杠铃弯举

组数/次数：4*12-15RM

动作四：仰卧杠铃臂屈伸

组数/次数：4*15-20RM

周五训练安排：腿

动作一：杠铃深蹲

组数/次数：4*12-15RM

动作二：坐姿器械腿屈伸

组数/次数：4*12-15RM

动作三：坐姿器械腿举

组数/次数：4*12-15RM

4动作四：负重哑铃箭步蹲

组数/次数：3*12-15RM

健身房健身计划

1、这份健身房健身计划比较适合刚开始去健身房锻炼的朋友，能够利用这份计划训练2个月，然后再根据自己的训练水平更换训练计划或者练习动作。

2、每次力量练习后，推荐练习者再增加10分钟左右的腹部肌肉练习。练习的动作能够用仰卧起坐、坐姿收腿、仰卧举腿、平板支撑等。

3、计划是死的，人是活的。在训练的过程中，练习者就应根据自身的状况来选取和调整每一天的训练资料。

4、期望这份健身房健身计划对你有帮忙，健身方面的问题我们能够相互交流、探讨。

总结：透过上面的介绍，想必大家都了解了健身房健身计划的重要性。因为一份计划的执行下来总比自己每一天不明白做什么运动或者是重复着做某个运动而导致健身不全面的要强。期望小编的介绍对大家有所帮忙。

更多 参考资料 请访问 https://www.xiaorob.com/fanwen/cankao/

文章生成PDF付费下载功能，由ECMS帝国之家开发