

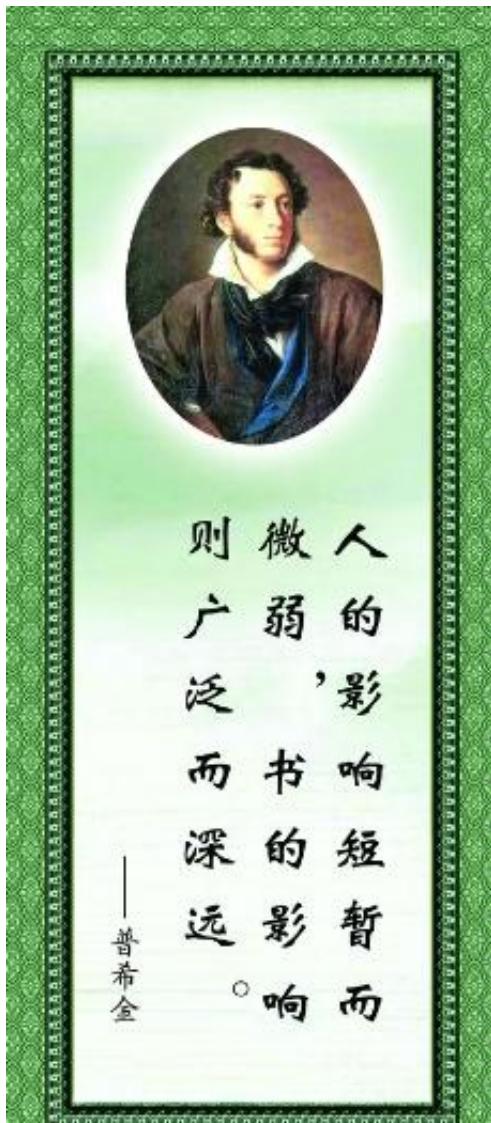
# 坐姿推胸

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/7f19b28fab062d6f1b31db3607a4d267.html>

范文网，为你加油喝彩！

沙发实木-米粉蒸肉的做法



2023年3月19日发(作者：烤箱烤牛排)

1

## 女性健身房减脂训练计划介绍

女性之所以自卫能力弱是因为没有力量，所以用健身器材锻炼力

量就是健身的首要任务，在此整理了女性健身房减脂训练计划，供

大家参阅，希望大家在阅读过程中有所收获!

### 周一：胸部训练：8组

1.热身：肩袖肌群的热身，外加1组空手平板卧推，也可以做扩

胸。

2.哑铃卧推：3组，这个练得差不多了后期转杠铃卧推。

第一组：3磅，20次。休息1~2分钟。

第二组：5磅，15次。休息1~2分钟。

第三组：10磅，6~10次。做不了的话换成5磅做到力竭。

3.哑铃飞鸟(或器械夹胸)：3组

第一组：3磅，10~15次，(或器械夹胸最轻重量10~15次)。

休息1~2分钟。

第二组：5磅，10~15次，(或器械夹胸次轻重量，也就是第二

格的重量10~15次)。休息1~2分钟。

第一组：3磅，力竭，(或器械夹胸最轻重量做到力竭)

4.膝关节俯卧撑：2组(或者坐姿推胸器械，就是坐着往前推的那个器械)

第一组：做到力竭(坐姿推胸重量选择自定，别太重也别太轻)休

2

息3分钟。

第二组：做到力竭(坐姿推胸重量选择自定，别太重也别太轻)。

周二：背部训练：8组

1.热身：压肩，下腰，转体，扩胸(扩胸记锦簇花团得向后挤压背部)，外加1组徒手硬拉。

2.坐姿下拉：3组(你在健身房肯定也见过，就是一个福字隶书往下拉的滑轮器械)。

第一组：最轻重量(也就是插销插在第一格)20次以上，注意动作要标准，挺腰。休息1~2分钟。

第二组：次轻重量(插销插在第二格)15次以上，休息1~2分钟。

第三组：插销插在第三格，6~10次(做不了的话换成第二格做到力竭)。

### 3.坐姿划船：3组

第一组：最轻重量，20次以上，休息1~2分钟。

第二组：次轻重量，15次以上，休息1~2分钟。

第一组：插销插到第三格，12次以上。重量感觉轻的话自己加

大一下每组的重量，动作腰背一定要挺直。

### 4.杠铃硬拉：2组

用杠铃比较好，一个空杆是20公斤，可能有点重，实在不行，

就用哑铃做，硬拉动作一定不要弓腰，要挺直腰。

第一组：做到力竭。休息3分钟。

第二组：做到力竭。

3

## 周三：胳膊训练：8组

1.热身：这个挺简单的，做2组空手弯举，再来一组3磅的弯举，

12次左右就差不多了。

2.双面对巨人手哑铃弯举：3组(这个练得差不多了后期可以转空杆杠弯举)

第一组：3磅，20次。休息1~2分钟。

第二组：5磅，15次。休息1~2分钟。

第三组：10磅，6~10次(做不了的话换成5磅弯举到力竭，二头会酸)。

3.颈后单手臂屈伸(两条胳膊做完算一个组，练习三头)：2组

第一组：3磅，10~15次。休息1~2畅的成语分钟、

第二组：5磅，6~10次(这个做不完就换成3磅做到力竭)。

注意：肘关节尽量别动，也就是锁住，小臂动。

4.锤式弯举：3组

第一组：做到力竭。休息2分钟。

第二组：做到力竭。休息2分钟。

第三组：做到力竭。训练过程中身体尽量不要摇晃借力，也不要

屈膝借力。

周四：休息!

周五：腿部训练：9组

1.热身：空蹲热身，活动膝关节，就是以前上体育课学的那些。

下腰，总之就是各种活动下身。鉴于能去健身房，所以采用杠铃来深

4

蹲!动作一定要稳定，腰背一定要挺直，往后撅屁股咏春教学。

2.杠铃深蹲：3组(一个标准空杆就20公斤了，后期可以慢慢加

重量)

第一组：空杆，8~12次。休息1~2分钟。

第二组：每边加2.5公斤的片，8~12次。休息3分钟。

第三组：每边再加2.5公斤的片，6~10次。注意这时重量达到

30公斤，如果你的杠铃杆标准的话，做不到的话就还用第二组的重

量，害怕的话找教练保护，别听教练关于深蹲的一切言论，除非他自

己练的很专业。

3.腿屈伸(就是往前抬腿的器械，重点练习股四头肌的)：3组

第一组：最轻重量10~15次，(注意腿伸直了尽量停一下，加强

肌肉的收缩，加深刺激)。休息1~2分钟。

第二组：次轻重量10~15次，休息1~2分钟。

第三组：再增加一个重量或者还是用次轻重量，做到力竭。

4.臀桥(也可以做俯身腿弯举，那就那个往后屈腿的器械，重点刺激腘绳肌群)3组

第一组：做到力竭。注意臀桥不是单纯的模仿臀部抬起下落的动

作，要主动收缩臀部，所有动作都是这样，不是简简单单的模仿动作，而是要掌握目标肌群的发力，这就是为什么许多人练完只有酸痛，却没有泵感的缘故。休息2分钟。

第二组：做到力竭，休息2分钟。

第三组：做到力竭。

5

周六：肩部训练：8组月经腰酸

1.热身：肩袖肌群的热身。

## 2.坐姿哑铃推举：3组

第一组：3磅，20次。休息1~2分钟。

第二组：5磅，15次。休息1~2分钟。

第三组：10磅，6~10次(做不了的话换成5磅做到力竭)。

## 3.地狱哑铃侧平举，会非常酸痛，一定忍住!

第一组：3磅，10~15次。不休息，立马换成5磅。

第二组：5磅，10~15次。不休息，立马换成3磅。

第三组：3磅，一直做到力竭。

动作一定不要摇晃身体借力，身体尽量不动，这动作是锻炼三角

肌中束的利器!重量和每组的次数根据自己的情况可以换。

## 4.哑铃前平举：2组。此动作你也可以用地狱训练法，也可以用

常规的。

第一组：做到力竭。休息2分钟。

第二组：做到力竭。

## 5.最后我们保持侧平举的姿势30秒，对三角肌做一次最大充血，

做完这些练习，你的肩部会非常酸痛，肩部训练很难熬的，因为三角

肌耐力天生差。

周日：休息！

女性健身减脂的饮食1、补充骨质,蛋白质

因女性的皮下脂肪、脂肪重量、体脂、腰臀围比都比男性高,先

6

天身体组成脂肪就较高,而支撑一天基础代谢率的骨骼肌又比男性低,

因此以运动提升基础代谢率就显得格外重要。而慢跑、路跑、游泳都

可以达到骨骼密度增加的效果。运动后补充3份碳水化合物1份蛋白

白质补充流失肌肉提升基础代谢率。

而女性超过25岁后开始流失肌肉,部分研究显示每年肌肉量以

0.5%到1.5%的速率流失,这对于先天肌肉量就比男生少的女生维持

肌肉量甚至是基础代谢率,显得较为困难。为了保持肌肉量及运动后

的修护,建议运动后30分钟到一小时内应适度补充瘦肉、牛奶、香蕉、

鸡蛋等优质蛋白质与碳水化合物,但仍以300大卡为限,这些热量并不

会被当成脂肪储存,女性运动通常为了雕塑身材,不像男性以建立肌肉

为主,运动后不见得要大量补充高蛋白质的食物,来建造肌肉。

## 2、补充柠檬酸及维生素B1、B6

运动时除了至少喝白开水、矿泉水250~500毫升外,也要避免

喝咖啡、茶等利尿性饮料,以免过度脱水,同时要补充柠檬酸,以略带酸

味的水果为主,如:柳橙、苹果、奇异果等,里面富含的柠檬酸有助于促

进肝的再生,还有适度补充维生素B1、B6来协助镇定肌肉神经,避免

抽筋现象。

良好的钙质来源首推豆腐豆类食品,因其含有天然的大豆异黄酮,

有助於钙质吸收;黑芝麻、杏仁果、开心果、腰果等坚果类,可增加维

生素E,对骨质密度的补强有间接帮助,但以适量、不超过一份为主:吻

仔鱼、小鱼、蛤蛎等海鲜类也都是每餐可搭配食用的高钙食物。

## 3、加强铁质、叶酸及维生素B12摄取,适度补充维生素B2、B6

7

及维生素A

生理期间则要特别加强补充铁质,可选择如肝脏、牡蛎、贝类、

肾脏、心脏、瘦肉、鸡、鱼等。或是植物中铁质含量较高的乾豆类、

蔬菜类,葡萄乾、红枣、黑枣、绿叶蔬菜、全谷类等也是好选择。另

外,维生素B6可提高骨髓对铁的利用,维生素B2可促进铁从肠道吸收,

维生素A可改善机体对铁的吸收、转运等,都建议一并随同摄取,如胚

芽米、全麦粉、豆类、蛋、有猪肝或猪肉、牛肝、鸡肝、鱼类、蛋,

还有富含维生素A的紫米、樱桃,除了帮助吸收之外还具有同时补铁

的功用喔!

### 女性健身的误区1、锻炼缺乏针对性

这是最常见的错误之一,有的防诈骗演讲稿 女性想减腹部脂肪,就拼命练习腹部,

其他部位就不管。这样不仅减不到腹部脂肪,还有可能因为超强度训

练造成腰部受伤。减脂运动主要是通过一定时间和一定强度的有氧运

动和力量练习来实现脂肪的消耗,脂肪的消耗是全身性的,而非练哪减

哪。

### 2、担心练成“肌肉男”

专家认为,女性完全不必担心“练器械会让自己变成施瓦辛格”,

小重量、多次数的训练不但不会长肌肉,还能减去多余的脂肪。随着

年龄增长,肌肉含量本身就不断减少,常规无氧器械训练所能做到的只

是减缓肌肉损失罢了。最重要的是,女性身体的雄性激素只有男性身

体雄性激素的十分之一,所以不会训练得像男性一样肌肉发达,想要长

肌肉也是很困难的事。举重、摔跤女运动员的肌肉并非一朝一夕练出

8

来的,合理的器械训练只会使体型更美。

### 3、一味追求骨感美

在以瘦为美的今天,不少女性朋友对“骨感”的追求达到了极致。

健身顾问汪小姐表示,女性健身如果只追求瘦而忽略其他,对健康的危

害非常大。女性健康身体的要素包括力量、耐力、柔韧性、脂肪含量

等。肌肉含量偏低会导致骨质疏松,容易运动损伤甚至骨折。(四)一

味追求运动时间目前,有不少女性朋友认为,无论塑身还是减肥,运动

时间越长越好,其实这是不对的。运动时间过长会透支体能,好身材不

是一两天就能练出来的,持之以恒最重要。

更多作文请访问 [https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发