

六角杠铃硬拉杆A湖南六角杠铃硬拉杆生产厂家包邮

产品名称	六角杠铃硬拉杆A湖南六角杠铃硬拉杆生产厂家包邮
公司名称	宁津县环宇健身器材有限公司
价格	360.00/件
规格参数	品牌:环宇 产地:山东宁津 螺丝:不锈钢
公司地址	山东省德州市宁津县时集镇博古张村
联系电话	0534-5911578 18653431331

产品详情

六角杠铃硬拉杆A湖南六角杠铃硬拉杆生产厂家包邮

六角杠铃的优点：1.下背部友好 使用六角杠铃蹲拉（常见的六角杠铃训练动作，有人称它是硬拉有人说是深蹲，索性叫蹲拉）时，相对于普通直杆杠铃，它对下背部肌群，特别是竖脊肌的压力较小。六角杆蹲拉训练时，人体的重心是处于六角杆当中的，人体与六角杠铃两者的重心基本在同一条垂线上。动作过程中比较容易保持六角杆垂直上下，训练者身体也相对直杆更加竖直，而使用直杆杠铃硬拉时，杠铃处于身体前方，即使训练者在拉起时紧贴胫骨及腿部，杠铃还是会对人体的下背部产生较大的压力。2.适合身体活动度不足人群及新手 现代都市人可能因天赋、久坐、缺乏运动、训练偏差等原因导致脊柱、髋周、脚踝等部位活动度不足，如果让这类人群去进行直杆的硬拉或深蹲，很可能因动作代偿而事倍功半，甚至受伤。使用六角杆蹲拉时，降低了对于身体灵活度的要求，使得该类人群受益。3.适合骨折、手术后的康复人群。 复健人群可能伴随身体机能退化、肌腱肌肉承重能力的下降、整体体能的下降等，六角杠铃相对直杆而言，对人体各部位的压力分布更为均匀，也就相对安全稳妥。4.握力友好 无论是新手还是老手，在许多项目中，握力往往是瓶颈。如果你有一定训练经验，那应该看过直杆硬拉握法的分析文章（正握、正反握、锁握）。六角杆普通对握一般就足够了，实在重量大，要么加握力带，要么对握锁握。