

达创DC-1205室内健身器材 商用坐式推胸训练器 家用运动单双杠

产品名称	达创DC-1205室内健身器材 商用坐式推胸训练器 家用运动单双杠
公司名称	河北达创体育器材有限公司
价格	3800.00/件
规格参数	品牌:达创 型号:DC-1205 可售卖地:国内
公司地址	桥西区槐安路260号
联系电话	0311-83111974 15613157513

产品详情

下面介绍的是8个适合初学者的训练动作，在训练中请按预定的顺序、组数和次数做相关动作，每周按这个计划训练3次，在两次训练之间休息，持续4周。如果你感觉很轻松，可以在规定的训练内容结束之后，根据自己的需要加做的辅助训练计划。

单腿跪姿单臂哑铃推举

为什么要做这个动作：因为这个动作能有效增加三角肌的力量和体积，并且有助于提高动作和身体的稳定性。

具体做法：单腿向前迈出，然后下蹲呈单腿跪姿，用迈出腿的对侧住哑铃，做单臂推举动作;同时，身体起立，恢复站姿。

动作要领：这个动作能提高肌群的稳定性、臀部肌群的柔韧性和力量，以及肩部肌群的力量。

组数与次数

周：4*4(每条腿)周：4*5(每条腿)第三周：4*6(每条腿)第三周：4*8(每条腿)

六角杠铃硬拉

为什么要做这个动作：熟练掌握这个动作可以帮助初学者更地掌握杠铃硬拉、壶铃前摆等训练动作。

具体做法：双脚分开，间距与臀部同宽，双手握住六角杠铃的手柄，起立，伸展髋关节和膝关节，把身体站直。

动作要领：在动作的大部分阶段都应该保持膝关节处于弯曲状态，这样可以避免下背部和膝关节承受过

多的负荷。