

# 铸铁壶铃厂家 铸铁壶铃 铭澳体育科技公司

产品名称	铸铁壶铃厂家 铸铁壶铃 铭澳体育科技公司
公司名称	日照铭澳体育科技有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	山东省日照市东港区安泰国际广场1603A
联系电话	13396237723 13396237723

## 产品详情

壶铃受到人们喜爱的神秘之处不仅仅可以提高身体的某些机能，还能辅助解决一些身体上的小问题，比如壶铃的经典动作壶铃摆举，可以改善一些腰部疼痛，局部肌肉活动僵硬的问题，比如运用壶铃深蹲，壶铃甩举，铸铁壶铃健身器材，壶铃抓举等动作。壶铃训练虽然对身体的训练效果很好，但它非常需要技巧，在姿势不正确或使力不当的情况下，受伤的状况也很容易发生。

壶铃，又名石锁。特点：于功能性小器械的一种，侧重动作的准确，偏向于竞技体能范围。休息姿势：休息时，手肘抵髌。目标肌肉：主要针对人体后表链肌肉群。注意事项：初级不可用爆发，摆时与小臂共线。握位：横握和竖握（大拇指触中指）热身动作：胸前半蹲、深蹲、单侧深蹲、硬拉变化（屈腿、直腿、单腿）、腰部环绕、胯下环绕、胸前推举、胸前提拉、俯卧撑、双人交换跳、双人小碎步等。其他动作：双手摇摆、单手摇摆、单手高翻、单手抓举、大风车、土耳其起立等。

### 壶铃五大基本动作：

1.壶铃深蹲。该动作锻炼腿部主要肌肉群，特别是你的股四头肌。训练要点：按住壶铃的把手，双脚比肩略宽分开。下蹲，直到你的臀部平行于你的膝盖和肘部膝盖内侧，然后站起来。

2.向上推举。这种做法是一种全身的运动，是壶铃深蹲的延伸。该运动可改善心肺功能，铸铁壶铃厂家，以及增加股四头肌，臀部，铸铁壶铃，肩膀和手臂力量。

3.俯卧撑-

高拉。这套动作幅度较大，它可以让你的心脏速率快速增加，主要练习到腿，肱二头肌和肩部。

4.单腿硬拉。这个动作将加强你的背部，铸铁壶铃图片，肩和二头肌。

5.反重力硬拉。这个动作难度稍大，锻炼到背部、二头肌、肩、三头肌前束，并参与更多核心肌群。

铸铁壶铃厂家-铸铁壶铃-铭澳体育科技公司由日照铭澳体育科技有限公司提供。日照铭澳体育科技有限公司拥有很好的服务与产品，不断地受到新老用户及业内人士的肯定和信任。我们公司是商盟认证会员，点击页面的商盟客服图标，可以直接与我们客服人员对话，愿我们今后的合作愉快！