

# 健身铸铁壶铃订做 健身铸铁壶铃 日照铭澳体育

产品名称	健身铸铁壶铃订做 健身铸铁壶铃 日照铭澳体育
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

壶铃作为健身房重要的健身器材之一，对于提高整体的爆发力特别有效，下面给大家介绍4个简单的壶铃动作，实现整体塑性：

动作一：左右提拉深蹲。首先我们垂直站立在壶铃前面，如果居家练习没有壶铃可以选择重量差不多的物品代替，蹲下身子，双手握住壶铃手柄，吸气时直起身体，同时将壶铃提起至下巴处即可，注意提起的同时双臂需要与肩平齐，呼气时一只腿向身侧迈出一小步，然后迈腿的同时放下壶铃至地面，注意左右跨步的距离需要基本相同。

动作二：换手提拉深蹲。垂直站立，双腿打开与肩同宽，屈膝弯腰一直手握住壶铃手柄，吸气时提起壶铃至下巴处即可，呼气放下壶铃，在放下壶铃的同时换手再次提起，注意保持后背挺直，不要弯曲。

动作三：深蹲提拉。与上面动作相同，双腿打开与肩同宽站立，屈膝下蹲双手握住壶铃手柄，吸气时提起壶铃至下巴处，注意下蹲的高度基本下蹲到与地面平行即可，保持节奏，不要过快以免拉伤手臂和腰部肌肉。

动作四：单腿硬拉提拉。双腿并拢，弯腰握住壶铃手柄，吸气时提起壶铃至下巴处，呼气时放下壶铃，在放下壶铃的同时，一只腿向后迈出一大步距离，脚尖着地，使另一只腿作为身体支撑，健身铸铁壶铃订购，注意全程控制，保持核心稳定，在弯腰时注意后背和支撑身体的一只腿保持垂直不要反弓。

说到健身运动中小巧的训练工具，相信壶铃是很多人会想到的，但是壶铃究竟给了我们什么样的训练效

果呢？通过壶铃训练，明显的肌肉力量增强是来自中心力量区，健身铸铁壶铃，平均增长率甚至达到70%，同时，动平衡能力也大大增强。总体来说，与对照组相比，实验组在各个方面能力，包括大摄氧量、深蹲、抓握力、动态平衡和肌肉力量，都有显著提高。

然而，健身铸铁壶铃厂家，就身体成分而言，没有明显的变化，包括体重、体脂比例和皮肤细纹总数基本保持不变。同样，大心率和腓绳肌腱柔韧性也没有显著变化。

### 壶铃适合什么人群使用？

如果你是一个新手，一开始做大负重力量训练可能会搞残自己，你需要一个容易上手的工具，健身铸铁壶铃订做，壶铃正好可以满足你的要求。比如刚开始练习深蹲，可以选择壶铃持式深蹲。一方面相对安全，可以保证你蹲得更到位，另一方面，可以学习动作套路，学会怎么控制身体。如果你想在常规训练中添加一点壶铃的内容，推荐壶铃摆荡。唤醒腿后肌、背部、体后方肌群，从而提升速度、灵活性、还有核心力量。如果你需要一个调动全身的训练，燃烧脂肪、增加肌肉、塑造体形，试试来一套壶铃训练。

健身铸铁壶铃订做-健身铸铁壶铃-日照铭澳体育(查看)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是从事“六角哑铃，健身壶铃，健身器材，运动用品”的企业，公司秉承“诚信经营，用心服务”的理念，为您提供更好的产品和服务。欢迎来电咨询！联系人：张淑玲。