

# 健身铸铁壶铃批发 健身铸铁壶铃 日照铭澳体育公司

产品名称	健身铸铁壶铃批发 健身铸铁壶铃 日照铭澳体育公司
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

### 进阶壶铃动作——单臂壶铃高拉

当你掌握了壶铃高翻后，就可以开始壶铃高拉的训练了。动作要领：

- 在单臂壶铃摇摆的动作顶端，将壶铃拉向你的肩膀。
- 用高肘保持手腕伸直和水平。
- 沿着相同的路线把壶铃再推出来。
- 还原到单臂壶铃摇摆的下面姿势。

你需要有良好的前臂和手腕力量，控制好壶铃。注意，健身铸铁壶铃厂家，出汗或者油腻的壶铃把手可能会干扰你的握力。每次重复的时候，壶铃都会离你的脸很近，健身铸铁壶铃批发，所以不要失控，要时刻抓住壶铃。

### 壶铃VS传统力量训练（杠铃、哑铃等）

现有的研究中，很少有数据能直接比较壶铃训练和传统力量训练之间的差别，比如对增肌的影响。然而，有一项研究直接比较了力量训练和壶铃训练对垂直跳跃、力量和身体成分的影响。在这项研究中，健身铸铁壶铃定制厂家，30名健康男性被随机分为两组：

传统力量组

壶铃训练组

这两组受试者每周训练两次，为期六周，在整个训练过程中逐渐增加负荷。结果表明，两组人员在垂直跳跃高度和瘦肌肉质量上的提高相似。

#### 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，健身铸铁壶铃，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，以及增加股四头肌，臀部，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，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。

健身铸铁壶铃批发-健身铸铁壶铃-日照铭澳体育公司(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一家从事“六角哑铃，健身壶铃，健身器材，运动用品”的公司。自成立以来，我们坚持以“诚信为本，稳健经营”的方针，勇于参与市场的良性竞争，使“六角哑铃，健身壶铃，健身器材，运动用品”品牌拥有良好口碑。我们坚持“服务至上，用户至上”的原则，使铭澳体育科技公司在健身中赢得了客户的信任，树立了良好的企业形象。

特别说明：本信息的图片和资料仅供参考，欢迎联系我们索取准确的资料，谢谢！