

# 健身铸铁壶铃供货商 健身铸铁壶铃 日照铭澳体育公司

产品名称	健身铸铁壶铃供货商 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——壶铃高翻

这个动作属于壶铃摇摆的进阶动作。当你掌握了壶铃摇摆和深蹲后，那么就可以尝试这个动作了。

可以看到，动作过程基本上是将壶铃从地上移动到肩膀的位置，健身铸铁壶铃，然后你可以选择推起来，或者深蹲。

需要注意的是，这不是一个手臂的动作，而是靠髋的爆发力将壶铃拉起来，发力就在一瞬间。下面是三个比较重要的步骤：

- 1.将壶铃靠近身体，以一条直线将壶铃移动上来。
- 2.永远将手臂放在壶铃周围，而不是壶铃放在手臂周围。
- 3.想象你要将一本书夹在你的腋下，速度要快。

壶铃是什么？壶铃（Kettlebell）是一种在铁球上加了手把、容易掌握，由铸铁制成的重量训练健身器材，本源自于1700年代的俄罗斯，原本主要是当作用来秤重农作物，在1940后开始在欧洲俄罗斯地区有着壶铃的比赛。

之所以受到热烈的欢迎是因为壶铃的运动可搭配提、推、举、抛、摆荡...等多元的动作，达到燃烧脂肪

、雕塑肌肉等目的，还可以锻炼心肺有氧能力，健身铸铁壶铃厂家订购，在强化运动员的耐力、肌力、平衡、灵活度、爆发力非常有效率，是一项全方面的全身性运动，且不受场地的限制、收纳方便，健身铸铁壶铃批发厂家，因此近年来非常受到运动人群的喜爱。

虽然当下来讲，壶铃是一个常见的小器械，一般训练的动作都有哪些呢？

01、大风车；02、胯下8字旋转；03、弓步腿下转动；04、高脚杯深蹲；05、双壶铃弓步蹲；06、过顶深蹲；07、双壶铃摆荡深蹲；08、摆荡壶铃；09、左右分别推举；10、弓步划船；11、绕颈旋转；12、腰部旋转；13、单壶铃火箭推；14、体侧屈；15、双壶铃火箭推；16、单壶铃硬拉；17、土耳其起立；18、俯身左右划船；19、双壶铃作支架俯卧撑；20、单壶铃变化高低位俯卧撑；21、单手支撑侧身划船；22、地面单手卧推；23、单壶铃过顶起身坐起；24、反向卷腹；25、单壶铃过肩农夫行走。

健身铸铁壶铃供货商-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实力不俗，信誉可靠，在山东日照的健身等行业积累了大批忠诚的客户。铭澳体育科技公司带着精益求精的工作态度和不断的完善创新理念和您携手步入辉煌，共创美好未来！