

竞赛壶铃订购 浙江竞赛壶铃 日照铭澳

产品名称	竞赛壶铃订购 浙江竞赛壶铃 日照铭澳
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

壶铃训练动作

壶铃推举-动作要领：

- 1.双手握住把手两侧，手肘尽量内收，将壶铃放在胸前。
- 2.抬头挺胸，竞赛壶铃生产，两肩控制力量把壶铃往上送超过头，再慢慢下收回到胸前。
- 3.训练可以保持快速肩推、慢速落下的节奏。

壶铃硬拉-动作要领：

- 1.膝盖微弯、两手伸直握住壶铃、髋部后推，身体一并维持张力为硬拉预备姿势。
- 2.髋部用力往前送，屁股用力夹紧，想像有人刺你屁股，回到正常站立位置。
- 3.再用髋部后推，回到硬拉预备姿势。

壶铃硬拉注意事项：

很多训练者一提到硬拉就特别恐惧，竞赛壶铃供应商，认为硬拉非常伤腰。的确，竞赛壶铃订购，不准确的训练动作，再加上不恰当的负重，不仅会伤腰，还会造成其他不可挽回的运动损伤。因此，在使用壶铃进行硬拉时，我们首先需要选择一个重量适当的壶铃，初学者要从比较轻的重量开始尝试，有经

验了之后再换大一点的重量。竞赛壶、竞技壶、竞赛壶厂家

壶铃训练动作——双臂壶铃摇摆

动作要领：

- 1.双手持壶铃，使壶铃处于双腿之间，上体自髋部前倾，浙江竞赛壶铃，背部保持平直。
- 2.向后摆动壶铃，然后利用爆发力向前摆动壶铃，直至与胸部同高。手臂保持伸直，充满爆发力地伸展髋、膝、踝。

日照铭澳体育科技有限公司于2018年02月06日成立。公司经营范围包括：体育用品研发、销售；健康科技产品研发；健身器材、运动用品、汽车配件、机械设备及配件。我们拥有良好的产品和销售、技术团队，日照铭澳体育科技欢迎各界朋友前来参观、指导、合作！

竞赛壶铃订购-浙江竞赛壶铃-日照铭澳(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在健身这一领域倾注了诸多的热忱和热情，铭澳体育科技公司一直以客户为中心、为客户创造价值的理念、以品质、服务来赢得市场，衷心希望能与社会各界合作，共创成功，共创**。相关业务欢迎垂询，联系人：张淑玲。