

男士健身哑铃 铭澳体育科技公司 德州健身哑铃

产品名称	男士健身哑铃 铭澳体育科技公司 德州健身哑铃
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

阿诺德推举注意事项

1. 推举尽量不要推到双臂完全伸直的高点，否则肘关节完全伸直被锁住，三角肌就不怎么用力了，几乎完全靠骨骼支撑重量。如果在肘关节伸直前就停下来，开始下放哑铃，则练习效果会大大加强。
2. 动作需要严格完成，保证哑铃完全在你的控制之下。
3. 不要太过专注于将哑铃举过头顶，否则你的臂部就会开始摇晃并倾向于借力。

哑铃深蹲。目标部位：大腿。立姿，男士健身哑铃，两脚分开与臀同宽，挺胸收腹，目视前方，两手各握一哑铃悬于体侧，家用健身哑铃，掌心相对。屈髋屈膝下蹲，至大腿与地面平行，停留数秒钟。然后还原至初始位置。注意下蹲时臀部后坐，保持下背部挺直，低点时膝关节的位置不超过脚尖。

练习效果：千万不要犯这样的错误，室内健身哑铃，上身练得像猩猩，却支撑在两根细细的“竹竿”上。一定要发展肌肉，这不仅出于审美的需求，而且是出于大腿是身体根基的考虑，你需要更强壮的大腿。在所有相关训练动作中，经典的是杠铃深蹲，很多运动员能很轻松地蹲起500磅的杠铃。限于条件，也可用哑铃练习深蹲。此外，可以尝试箭步蹲，用相对较轻的重量，就能锻炼大腿和腰腹臀部肌肉。

坐姿哑铃腕屈伸。目标部位：前臂内侧。坐姿，两腿着地支撑，右手握哑铃将前臂置于右腿上，德州健身哑铃，腕关节悬空，掌心朝上。尽力屈腕将哑铃抬起，然后伸腕使哑铃下落，注意前臂始终贴在大腿

上。重复完次数后，换另侧做。

练习效果：你一定见过掰手腕，这是男人之间力量的比拼，前臂负责弯曲手腕的屈肌肌群在其中扮演了重要角色，可以用腕屈伸来锻炼它。为避免相互拮抗的肌肉力量失调，建议也经常练练反握腕屈伸，也就是掌心向下握住哑铃，尽力背伸手腕。

男士健身哑铃-铭澳体育科技公司(在线咨询)-德州健身哑铃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。