

健身浸塑壶铃供应商 日照铭澳体育公司 德州健身浸塑壶铃

产品名称	健身浸塑壶铃供应商 日照铭澳体育公司 德州健身浸塑壶铃
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

壶铃土耳其起立动作

说起壶铃训练就不得不提到土耳其起立Turkish Get-ups。土耳其起立是壶铃训练经典的动作！它是锻炼核心肌群的一个绝妙的训练动作

土耳其起立是一个具有高度功能性的训练动作，它需要用到全身的所有肌肉，考验你的平衡和身体核心肌群的协调性，核心肌群重要的功能，就是维持身体的平衡。

动作过程就是由仰卧在地面上开始起身，直至直立，德州健身浸塑壶铃，手臂在头部上方锁定，支撑住重物的合理动作。亦可以说是一套动作，它可以很好的锻炼到整个核心肌群。因为不易掌握平衡，能够更好地达到锻炼目的。

常见壶铃动作

壶铃摆动：

双手持壶铃，使壶铃处于双腿之间，上体自髋部前倾，健身浸塑壶铃厂家，背部保持平直。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。

双臂壶铃划船：

直立，双脚与髋同宽，双膝微屈。上体自髋部前倾，背部保持平直，双膝保持弯曲。双手各手持一个壶铃，对握，手臂笔直下垂（与地面垂直）。使双肘保持靠近身体，向上拉动壶铃，在动作顶点，健身浸塑壶铃供应商，使两肩胛骨相互挤压。回到起点。

动作推荐：壶铃倒立上举bottom-up。

壶铃倒行是一个伟大的动作，你需要强大的肩部，核心稳定性还有握力共同努力来稳定身体。

优点：

构建强悍的肩部稳定性：倒过来的壶铃十分不容易控制，你要克服它的摇摆，倾斜，把它稳定住，健身浸塑壶铃价格，当你握住壶铃不放，保持手臂静止伸直。重量顺着手臂落到肩膀上，你的肩部稳定肌群需要来工作，保持肩部的稳定。

同时，把壶铃倒过来对你的握力也是一个挑战！

教你的核心稳定：你的大腿，臀部，腹部和背部都必须保持紧张来构建一个稳定的平台。

健身浸塑壶铃供应商-日照铭澳体育公司-德州健身浸塑壶铃由日照铭澳体育科技有限公司提供。行路致远，砥砺前行。日照铭澳体育科技有限公司致力成为与您共赢、共生、共同前行的战略伙伴，更矢志成为健身具有竞争力的企业，与您一起飞跃，共同成功!