

德州浸塑壶铃 供应浸塑壶铃 铭澳体育科技公司

产品名称	德州浸塑壶铃 供应浸塑壶铃 铭澳体育科技公司
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

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，浸塑壶铃健身器材，核心肌群重要的功能，德州浸塑壶铃，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，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。

壶铃训练方法

壶铃硬拉：

双脚与臀部同宽站立，在脚前各放一个壶铃。稳住你的核心和背部，把你的臀部向后推出，并降低你的身体，拿起壶铃两者。保持你的核心稳定而缓慢提着壶铃慢慢回到站立姿势。

向上推举：

双手按住壶铃，把它贴近你的胸部，彩色浸塑壶铃，保持背部平坦，你的体重均匀地分布在双脚，下蹲，直到你的胳膊肘靠近你的膝盖。然后伸直双腿站起来，胳膊伸直举起壶铃，同时保持眼睛望向壶铃。

近一段时间，壶铃成为很多健身达人的新宠，这种全新的运动方式，早已是战斗民族非常普遍的健身器材了。和哑铃比起来，壶铃的设计更加有特点，因为带着一个把手，使我们在做摇摆和抓举之类动作的时候，更加得心应手，还能够训练瞬间爆发力，从而受到很多人的喜爱。

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！

德州浸塑壶铃-供应浸塑壶铃-铭澳体育科技公司(推荐商家)由日照铭澳体育科技有限公司提供。德州浸塑壶铃-供应浸塑壶铃-铭澳体育科技公司(推荐商家)是日照铭澳体育科技有限公司今年新升级推出的，以上图片仅供参考，请您拨打本页面或图片上的联系电话，索取联系人：张淑玲。