

竞技壶铃 实力厂家 青岛竞技壶铃 日照铭澳

产品名称	竞技壶铃 实力厂家 青岛竞技壶铃 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——双臂壶铃摇摆

动作要领：

1.双手持壶铃，10kg竞技壶铃，使壶铃处于双腿之间，竞技壶铃实力厂家，上体自髋部前倾，青岛竞技壶铃，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！

壶铃与哑铃锻炼的作用不一样，竞技性壶铃，所以两者几乎没有可比之处！

用壶铃进行健身锻炼时，可以做各种推、举、提、抛和蹲跳等练习。壶铃对于全方面提高整体的爆发力非常有效，因此壶铃与石锁自来便受到武术家的喜。

哑铃是一种用于增强肌肉力量训练的简单器材。哑铃英文dumbbell举重和健身练习的一种辅助器材。比杠铃小。轻哑铃的重量有6、8、12、16磅（1磅=0.4536千克）等。重哑铃的重量有100、550、300千克等。

壶铃训练动作

壶铃深蹲-动作要领：

- 1.两脚略比肩宽，脚尖可以微微朝外，膝盖下蹲应与脚尖呈同一方向。
- 2.双手握住把手两侧，手肘尽量内收，抬头挺胸、背挺直，再下蹲。
- 3.下蹲同样维持背部平坦，两手肘应该会落在大腿内侧(膝盖里)。

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！

竞技壶铃 实力厂家-青岛竞技壶铃-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，共创辉煌。相关业务欢迎垂询，联系人：张淑玲。