

# 健身哑铃 铭澳 健身哑铃

产品名称	健身哑铃 铭澳 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

哑铃锻炼方法健身减肥成为现代人茶余饭后的话题，而不少爱美女性都在烦恼自己手臂上的肥肉，哑铃理所当然成为好伴侣。小小哑铃轻巧，但是每个大约只有2磅重。然而“麻雀虽小五脏俱全”小身材的哑铃并不仅仅专属于手臂，它在健身减肥方面的妙用几乎是很全的，健身哑铃，塑身开始事半功倍。为了充分发挥哑铃的大功效，女生健身哑铃，掌握其锻炼方法很重要。

初学者常犯的错误是哑铃下放得太低，也就是动作幅度过大。有的人甚至把哑铃下落到与肩同高的水平，以至于大小臂紧夹、肘部贴近肋骨。此时，肩部肌肉的负荷相对较大，如果哑铃很重，就会损伤肩部韧带。

### 哑铃锻炼方法：

- 1.前束前平举：自然站立于地面，挺胸收腹，两臂下垂，放于腿前，双臂向上举起哑铃至稍高于肩处，静止一秒钟后将双臂还原至腿前。这个动作主要锻炼部位为上臂三角肌，每天做两组，每组12次。
- 2.中束侧平举：两脚自然开立，两手握哑铃自然垂于体侧，直臂向侧上方举起，直到略高于肩，静止一秒钟后将两臂恢复至动作起始位置，上举时呼气，时间2~4秒，下落时吸气，时间2~4秒。这个动作主要锻炼部位为上臂三角肌，每天做两组，每组12次。
- 3.单臂体侧屈：自然站直，左手托于左侧腰间，右手握哑铃，家用健身哑铃，尽量向下垂直伸展，将身

体向哑铃一侧弯曲30度角左右，保持3秒后，恢复直立姿势。这个动作主要锻炼部位为腹斜肌，每天每侧各做两组，每组15次。

4.耸肩：自然站立于地面，手持哑铃放于身后，吸气，耸肩，保持1秒钟后呼气，放松肩膀。这个动作主要锻炼部位为斜方肌，每天做两组，每组15次。

### 女孩子举哑铃的好处有哪些

· 锻炼身体灵活性：这是很多人都不理解的一个方面，为什么举哑铃可以提高身体的灵活性呢？主要就是因为是在举哑铃的时候，是通过大脑的来支配的，所以经常举哑铃的话，健身哑铃价格，可以让我们的神经系统变得更加的灵活和均衡，同时也能够增强身体的灵活程度以及调节功能。

· 消除神经疲劳：很多人看书或者是做别的工作的时候，多多少少都会觉得有一些疲惫，这时候如果可以稍微的聚一下哑铃的话，就可以起到不错的消除神经疲劳的作用了。主要就是因为在这个过程种红，提高了肌肉的收缩和放松能力，从而促进了血液循环，使大脑得到了更多氧气和能量，因此就会有不错的消除疲劳的效果了。

健身哑铃-铭澳-健身哑铃价格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位于山东省日照市东港区安泰国际广场1603A。在市场经济的浪潮中拼搏和发展，目前铭澳体育科技公司在健身中享有良好的声誉。铭澳体育科技公司取得全网商盟认证，标志着我们的服务和管理水平达到了一个新的高度。铭澳体育科技公司全体员工愿与各界有识之士共同发展，共创美好未来。