

## 5公斤的六角哑铃 铭澳体育科技公司 江苏六角哑铃

产品名称	5公斤的六角哑铃 铭澳体育科技公司 江苏六角哑铃
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

### 长期练习哑铃的优点

高稳定性和高活性：

一项研究分别用肌电图比较了胸肌、三头肌、两个头用杠铃躺下、用哑铃躺下时的肌肉活动。结果表明，江苏六角哑铃，在三头和胸部方面，哑铃和杠铃躺下是相似的，5公斤的六角哑铃，但在两头的唤醒度上杠铃比哑铃高得多。为什么？哑铃需要你调节平衡，六角哑铃生产厂，稳定体重和身体。这就是为什么很少看到一个卧推运动员能使手臂发达的原因。更好地控制能力是使用哑铃训练的必要条件，同时唤醒更多的肌肉纤维也是使用哑铃训练的优点。

哑铃交替弯举。目标部位：上臂前部。坐姿立姿均可，两脚并拢踏于地面，躯干保持挺直，15kg六角哑铃，两手各握一哑铃悬于体侧，掌心向前。保持上臂不动，弯曲左侧肘关节，将哑铃举至肩部高度，同时掌心外旋，使肱二头肌顶收缩。然后慢慢还原至初始位置。左臂下放的同时屈右臂，做同样的弯举动作。

练习效果：如果有人请你展示一下肌肉，你会抬起胳膊，屈肘展示肱二头肌。还有什么比高耸的肱二头肌更能展现男人的力量？除了这个经典的训练动作外，还有哑铃弯举、哑铃旋臂弯举、哑铃锤式弯举、哑铃支撑弯举等，不妨分别尝试一下。

有不少人用哑铃锻炼后，既没有增加力量，也没有变得健美，常会就此心灰意冷，哑铃也被束之高阁，甚至成为锤子的替代品。事实上，哑铃健身大有学问。如果不加以贯彻，锻炼效果往往不会令人满意。在锻炼前，我们首先需要明确的是，力量与健美究竟谁是自己的爱。

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！

5公斤的六角哑铃-铭澳体育科技公司(在线咨询)-江苏六角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实力不俗，信誉可靠，在山东日照的健身等行业积累了大批忠诚的客户。铭澳体育科技公司带着精益求精的工作态度和不断的完善创新理念和您携手步入辉煌，共创美好未来！