

竞赛壶铃订做 日照铭澳体育公司 竞赛壶铃

产品名称	竞赛壶铃订做 日照铭澳体育公司 竞赛壶铃
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

壶铃是由底部扁平的铸铁加手柄构成的。一开始壶铃是应用在市场 and 农业称重的测量单位，后来被俄罗斯军人用作体能训练的工具。壶铃与杠铃、哑铃、药球都不同的地方是核心的位置不在手柄中心，竞赛壶铃，而这需要更高的体能水平来完成壶铃的动作，同时在特定的动作中募集更多的稳定肌和原动机。

这对于壶铃训练的基础动作摇摆的类型来说是真实的，竞赛壶铃厂家定制，而不是限制。无论用双手、单手、双手交替抓、释放和抓握动作，壶铃训练的各种动作和姿势可以提高练习者的技巧、协调性、动态柔韧性和神经肌肉控制以及练习的娱乐性。

各种变化形式使练习者在有趣、充满挑战和有效的训练中将动态的力量转变为爆发性的力量。

壶铃训练动作

壶铃推举-动作要领：

- 1.双手握住把手两侧，手肘尽量内收，将壶铃放在胸前。
- 2.抬头挺胸，两肩控制力量把壶铃往上送超过头，再慢慢下收回到胸前。
- 3.训练可以保持快速肩推、慢速落下的节奏。

壶铃硬拉-动作要领：

- 1.膝盖微弯、两手伸直握住壶铃、髋部后推，身体一并维持张力为硬拉预备姿势。
- 2.髋部用力往前送，屁股用力夹紧，想像有人刺你屁股，回到正常站立位置。
- 3.再用髋部后推，回到硬拉预备姿势。

壶铃运动曾盛行于俄罗斯，竞赛壶铃订做，20世纪40年代，壶铃运动成为当时的苏联重要体育比赛项目。很多大力士、运动员以及军人都热爱上壶铃这项运动，并从中受益匪浅。

1985年壶铃运动相关部门成立，壶铃运动正式称为一项有竞赛规则和制度的体育运动。

俄罗斯（战斗民族）果然很硬核，竞赛壶铃生产，他们完善了一整套体系，首先应用于他们的军人和运动员，慢慢这套体系走向了全世界。

如今，壶铃训练已经发展成了一项成熟的健身方式。

竞赛壶铃订做-日照铭澳体育公司-

竞赛壶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是山东日照,健身的见证者,多年来,公司贯彻执行科学管理、创新发展、诚实守信的方针,满足客户需求。在铭澳体育科技公司领导携全体员工热情欢迎各界人士垂询洽谈,共创铭澳体育科技公司更加美好的未来。