

# 六角哑铃女士家用 浙江六角哑铃 日照铭澳

产品名称	六角哑铃女士家用 浙江六角哑铃 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

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，六角哑铃女士家用，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，橡胶六角哑铃价格，塑身开始事半功倍。为了充分发挥哑铃的大功效，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。

### 哑铃侧平举

哑铃侧平举，这是一个对肩部训练很重要的动作，主要训练肩部的中束。如果你可以把中束练的非常棒的话，那么你的肩膀会显得较宽。

通常有很多训练者，他们会使用一些并不稳定甚至错误的方法，比如晃动身体。正确的做法是，双脚自然站立，膝盖略微弯曲，橡胶六角哑铃厂家，身体挺直，手持哑铃自然的放在两侧。让我们从身体两侧往上提哑铃的时候，提到水平位置略高，这是较佳位置。

- 1.在这个过程，肘部不要伸直，自然站立的时候肘部就略微弯曲，动作中肘部弯曲的角度是不变的。

2.动作中，用肩部的力量带动上臂直至前臂向上提起哑铃，浙江六角哑铃，这点很重要。

3.在做哑铃侧平举的时候，想达到较好的效果，要把训练的速度放非常的平稳，使哑铃在下放的过程肩部肌肉一样是用力的。

六角哑铃一般不可拆卸，且重量较轻，单只重量以三到十公斤居多，材质以浸塑和包胶为主，多为女士选用。多片哑铃可以拆卸，可自由组装，材质多为电镀，单只重量一般在十公斤到三十公斤之内。

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！

六角哑铃女士家用-浙江六角哑铃-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是一家从事“六角哑铃,健身壶铃,健身器材,运动用品”的公司。自成立以来，我们坚持以“诚信为本，稳健经营”的方针，勇于参与市场的良性竞争，使“六角哑铃,健身壶铃,健身器材,运动用品”品牌拥有良好口碑。我们坚持“服务至上，用户至上”的原则，使铭澳体育科技公司在健身中赢得了客户的信任，树立了良好的企业形象。

特别说明：本信息的图片和资料仅供参考，欢迎联系我们索取准确的资料，谢谢！