

健身哑铃批发 健身哑铃 铭澳体育科技

产品名称	健身哑铃批发 健身哑铃 铭澳体育科技
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

肌肉产生运动，同时也帮助身体维持静止的状态。随着年龄的增长，肌纤维自然萎缩，力量下降，不仅动作迟缓，而且稳定性降低，肌腱与骨膜更易发生过度磨损，所以各关节发生疼痛的可能性也大大增加。适宜的力量锻炼，不仅可以延缓老年人肌肉萎缩的进程，保持肌肉的弹性，为更好地从事其他形式的健身活动打基础，而且还可以增加肌肉对各关节稳定性的保护作用，以减少或缓解各类疼痛。哑铃小巧玲珑、特别适合老年人进行力量锻炼。

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，健身哑铃批发，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，女士健身哑铃，每组12次。
- 2.中束侧平举：两脚自然开立，健身哑铃，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，家用健身哑铃，左手托于左侧腰间，右手握哑铃，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。

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！

健身哑铃批发-健身哑铃-铭澳体育科技(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！