

青岛健身铸铁壶铃 铭澳 健身铸铁壶铃

产品名称	青岛健身铸铁壶铃 铭澳 健身铸铁壶铃
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

壶铃与有氧运动

我们知道，能量是衡量“力乘以距离”的指标，因此壶铃摆动时相对较大的运动范围是否会导致较高的能量消耗和耗氧量？壶铃摆动训练是否可以成为提高有氧健身的有效方法？这让一些研究人员好奇。

在美国一项针对足球运动员的研究中，研究人员将壶铃训练（壶铃抓举）与传统训练进行了比较。足球运动员分成两组：

壶铃训练（20分钟的壶铃抓举，每练15秒休息15秒）

循环训练（20分钟内，健身铸铁壶铃价格，进行多次徒手训练和全身动态力量训练）

两组人员每周训练3天，持续四周。在这4周训练期之前和之后，测量并比较有氧运动水平。结果表明，壶铃训练组更大摄氧量平均增加 $2.3 \text{ ml} \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{min}^{-1}$ ，增幅约为6%。但循环训练组无明显变化。

壶铃摇摆

俄式壶铃摆荡重点须特别注意，青岛健身铸铁壶铃，摆荡仅能到肩膀的高度，利用髋部的力量、髋关节铰链再加上呼吸技巧可以使得这个动作非常有爆发力，这是一项肌肉力量训练以及心肺功能二合一的动作训练。

壶铃摆荡被认为是很强大的壶铃动作，健身铸铁壶铃厂家订购，因为这需要全身的力量来完成、且具有很佳的减脂成效和高度心肺有氧效果，铸铁壶铃健身器材，也算是壶铃运动中基础的一项。

虽然在执行上看起来非常容易，但要做到正确的姿势，却不是人人能及，实际上需要大量的时间来练习以达到正确的姿势和大的效果。

重量的区别，现今IUKL国际壶铃规格重量是8、12、16、20、24、28、32、36、40、44、48(单位公斤)。外型上也分竞技壶铃与铸铁壶铃（铸铁壶铃一样由8公斤开始计算每4公斤为一单位可以到更大重量98公斤一颗!!）由于4公斤的一个转换对于进入到大中量时期有时想当困难，所以练习上选择也有10、14、18、22...非规格的尺寸的产生。现在来说壶铃特色，壶铃可以单边提举，也借由摆荡过程中产生惯性并使用之，广为人知的训练动作之一swing(摆荡)就可以说是壶铃动作的重要的动作基础。

青岛健身铸铁壶铃-铭澳-健身铸铁壶铃价格由日照铭澳体育科技有限公司提供。青岛健身铸铁壶铃-铭澳-健身铸铁壶铃价格是日照铭澳体育科技有限公司今年新升级推出的，以上图片仅供参考，请您拨打本页面或图片上的联系电话，索取联系人：张淑玲。