

六角哑铃 日照铭澳体育 橡胶六角哑铃批发价

产品名称	六角哑铃 日照铭澳体育 橡胶六角哑铃批发价
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

哑铃练习胸肌的方法

- 1.将固定在下斜面长椅的顶端然后躺下，双手各持一个，放在腿上，掌心彼此相对。
- 2.躺好以后，将举起在你的上方，与肩同宽。
- 3.一旦与肩同宽，旋转手腕，让掌心背对于你，这将是你的起始姿势。
- 4.将缓缓降至你的身体两侧，同时呼气。全程保持对的力量掌控。提示：整个过程中，前臂应当保持始终与地板相垂直。
- 5.当你呼气时，使用胸部的肌肉力量将起来，当伸直，被举起在顶端的时，挤压你的胸部，停留片刻然后缓慢再次下降。

用哑铃减肥操居家练出好身材：

- 1.侧步平举。A、双脚并拢站立，五公斤六角哑铃，右手握一个3—5磅的哑铃，左手放在臀上。左脚向左迈2—3步，弯曲左膝盖，下压做成侧弓步。B、直起腰来并伸出右手臂与肩平，左腿向左边踢出。然后恢复到A的动作，重复一次。完成10—12个后，换右腿。
- 2.弓步上举。A、左脚在右脚前约1米的地方，六角哑铃，两手各握一只5—8磅的动能哑铃。下压成弓步

，并曲臂使哑铃朝向自己的手臂，注意小腿要垂直于地。B、直起左腿，带动右腿往前送，抬起右膝盖到臀部。

3.仰卧上举。仰卧，膝盖弯曲，脚自然平放，脚后跟离臀部1米左右。两手各抓一只3—5磅的哑铃，掌心相对，弯曲手臂，哑铃放在耳旁，手肘朝上。收缩背部、臀部、腿部，抬起臀部，上举哑铃，然后放下臀部和哑铃，恢复到准备动作，重复。

哑铃只练上肢有人认为哑铃只能练出健美的上肢，要想全方面锻炼，可能需要某些更复杂的器械。锻炼上肢肌肉是哑铃的拿手好戏，但是哑铃同样可以锻炼腰腹肌肉。如在仰卧起坐的时候在颈后部双手紧握哑铃，可以增加腹肌练习的负荷，提高锻炼效果；进行背屈伸练习时，橡胶六角哑铃批发价，同样可以利用哑铃增加背部肌肉的负荷，以刺激背肌的增长；手握哑铃的体侧屈或转体运动，可以锻炼腹内、外斜肌；手握哑铃的直臂前举、侧平举等可以锻炼肩部和胸部肌肉；此外，哑铃还可以锻炼下肢肌肉，如手持哑铃单脚蹲起、双脚蹲跳等等。

六角哑铃-日照铭澳体育-橡胶六角哑铃批发价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！