

# 定制橡胶六角哑铃 橡胶六角哑铃 日照铭澳

产品名称	定制橡胶六角哑铃 橡胶六角哑铃 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

哑铃支撑弯举。目标肌肉：肱二头肌。坐姿，两腿分开，两脚着地支撑，右手握一哑铃，以右大腿内侧支撑右上臂，左手放在左膝上，定制橡胶六角哑铃，躯干稍前倾。屈右肘弯举哑铃，顶收缩，再慢慢还原至初始位置。重复完次数后，换另一侧做。

练习效果：如同肱三头肌的锻炼一样，这里列出了第2个针对肱二头肌的动作，因为用哑铃来练胳膊简直太方便有效了，这将让你的胳膊更多地充血，相信用不了几个月，你的T恤衫袖口将会被撑满。

众所周知，哑铃是一种简单、经济的健身器材，但是很少有人深究其健身的原理。现在大众对哑铃健身作用的认识仍有不少误区，哑铃的健身功效，远远没有充分的发挥。

哑铃健身的误区：哑铃只练上肢

有人认为哑铃只能练出的上肢，要想锻炼，可能需要某些复杂的器械。

有时下一些较为昂贵的联合健身器械不仅在健身房里比比皆是，有的甚至进入了日常家庭。尽管联合器械具有其他简单器械的优点，橡胶六角哑铃厂家电话，但是也存在价格高、占地面积大、挪动不方便等缺点，这些缺陷正好是哑铃的优点，而且只要设计和计划得当，哑铃训练可以获得与使用联合器械类似的功效，何乐而不为呢？

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，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。

阿诺德推举动作要领：

- 坐在有靠背的练习凳上，双手各持一只哑铃，放在大腿上，掌心相对。然后用大腿将哑铃顶起，橡胶六角哑铃，放到肩部前方。手臂弯曲，橡胶六角哑铃厂家，掌心朝向自己。这是动作的起始位置。

- 将哑铃向上推举，同时呼气。上推的过程中旋转手腕，使掌心向前。直至手臂自然伸直，哑铃停留在头部上方。

- 在顶端稍适停留，感受肩部的收缩，然后慢慢将哑铃放回起始位置，同时吸气。

定制橡胶六角哑铃-橡胶六角哑铃-日照铭澳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为客户提供“六角哑铃,健身壶铃,健身器材,运动用品”等业务，公司拥有“六角哑铃,健身壶铃,健身器材,运动用品”等品牌，专注于健身等行业。，在山东省日照市东港区安泰国际广场1603A的名声不错。欢迎来电垂询，联系人：张淑玲。