

竞赛壶铃定制厂家 铭澳体育科技公司 竞赛壶铃

产品名称	竞赛壶铃定制厂家 铭澳体育科技公司 竞赛壶铃
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

壶铃推荐重量

壶铃的训练在一次动作中，必须同时使用到多组肌肉群，与一般的「分离动作训练」非常不同，哑铃弯举则是一个分离动作的例子。

在重量的选择，根据过去训练的经验及不同的性别，区分如下：

壶铃的重量以4公斤开始，常见的为4kg至24kg，一般推荐常用重量约为8-16公斤左右。初学者指的是对于与重量相关的训练较不熟悉者；如果较常进行重量类型的训练的人，则可以尝试进阶者的壶铃重量。

壶铃是由底部扁平的铸铁加手柄构成的。一开始壶铃是应用在市场和农业称重的测量单位，竞赛壶铃供应商，后来被俄罗斯军人用作体能训练的工具。壶铃与杠铃、哑铃、药球都不同的地方是核心的位置不在手柄中心，而这需要更高的体能水平来完成壶铃的动作，竞赛壶铃订做，同时在特定的动作中募集更多的稳定肌和原动机。

这对于壶铃训练的基础动作摇摆的类型来说是真实的，而不是限制。无论用双手、单手、双手交替抓、释放和抓握动作，壶铃训练的各种动作和姿势可以提高练习者的技巧、协调性、动态柔韧性和神经肌肉控制以及练习的娱乐性。

各种变化形式使练习者在有趣、充满挑战和有效的训练中将动态的力量转变为爆发性的力量。

壶铃训练动作

壶铃推举-动作要领：

- 1.双手握住把手两侧，手肘尽量内收，将壶铃放在胸前。
- 2.抬头挺胸，竞赛壶铃定制厂家，两肩控制力量把壶铃往上送超过头，再慢慢下收回到胸前。
- 3.训练可以保持快速肩推、慢速落下的节奏。

壶铃硬拉-动作要领：

- 1.膝盖微弯、两手伸直握住壶铃、髋部后推，竞赛壶铃，身体一并维持张力为硬拉预备姿势。
- 2.髋部用力往前送，屁股用力夹紧，想像有人刺你屁股，回到正常站立位置。
- 3.再用髋部后推，回到硬拉预备姿势。

竞赛壶铃定制厂家-铭澳体育科技公司(在线咨询)-竞赛壶铃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！