

竞技壶铃运动 河北竞技壶铃 铭澳体育科技

| | |
|------|-------------------------|
| 产品名称 | 竞技壶铃运动 河北竞技壶铃 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

竞技壶铃是空心的钢制球体，通过填充配重来增加重量，所有重量都是一个大小，彩色竞技壶铃厂家，把手也是一样粗，一般壶体做成彩色。讲究耐力，长循环，壶铃不落地，竞技壶铃运动，主要体系是IKF和EKI。

竞技壶铃主要着重点是对爆发力的保存和动作效率，而非很强的爆发力输出。

其目标是在长时间内（10分钟），在不放下壶铃的情况下，尽可能多地完成动作重复，这是一个孤立的竞技运动项目。竞技壶铃比赛涉及三个主要举重动作：抓举，河北竞技壶铃，高翻挺举（Long Cycle），以及挺举。当然，还有针对比赛动作和体能需求的摆举。

竞技壶铃的手柄更细，让拇指和食指可以相扣，形成锁握。这样就可将握力需求降到很低。

竞技壶铃并不存在加压呼吸，呼吸是随着动作流畅进行的，类似瑜伽和自重训练，这种呼吸方式可以延缓衰竭并提升耐力。

壶铃与哑铃锻炼的作用不一样，所以两者几乎没有可比之处！

用壶铃进行健身锻炼时，可以做各种推、举、提、抛和蹲跳等练习。壶铃对于全方面提高整体的爆发力非常有效，因此壶铃与石锁自来便受到武术家的喜。

哑铃是一种用于增强肌肉力量训练的简单器材。哑铃英文dumbbell举重和健身练习的一种辅助器材。比杠铃小。轻哑铃的重量有6、8、12、16磅（1磅=0.4536千克）等。重哑铃的重量有100、550、300千克等。

竞赛哑铃与经典哑铃两者的区别：

经典的大圆耳朵壶铃适合两手握铃，做双手摆举舒服。竞赛壶铃外观一样大小，以颜色的区分重量，它的握把是单手握把，适合单手动作。壶铃的竞赛动作都是单手的。所以如果力量型的壶铃练法，以经典壶铃为佳，单双手持握都方便，双手持握可以摆荡更大的重量。如练表演型的花式壶铃，则用竞赛壶铃，全部动作都是单手。

竞技壶铃运动-河北竞技壶铃-

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山东日照,健身的见证者,多年来,公司贯彻执行科学管理、创新发展、诚实守信的方针,满足客户需求。在铭澳体育科技公司领导携全体员工热情欢迎各界人士垂询洽谈,共创铭澳体育科技公司更加美好的未来。