

5公斤的六角哑铃 六角哑铃 铭澳体育科技

产品名称	5公斤的六角哑铃 六角哑铃 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

哑铃肩上推举：坐姿立姿均可，两腿分开踏于地面，躯干保持挺直。两手各握一哑铃，掌心向前，六角哑铃，肘部弯曲成90度。发力将哑铃举至头顶。控制哑铃慢慢还原至初始位置。练习效果：男人的肩膀要足够宽，六角哑铃生产厂，扛得住责任，定制橡胶六角哑铃，显示出气势。肩膀的宽度取决于骨架和肩三角肌的体积，骨架受制于遗传而难以改变，但我们可以锻炼肩三角肌。肩上推举主练肩三角肌，辅助锻炼斜方肌上部和胸肌上部，如果你为自己的瘦削发愁，就多练这个动作吧。为了取得更好的效果，还可以增加哑铃前平举、侧平举、俯身侧平举等动作。

阿诺德推举动作要领：

1. 坐于椅子上，双脚踩实地面，手臂屈肘放于身前，双手握住哑铃，掌心朝内，并在一起。
2. 推举过程中，掌心由朝向身体旋转到朝向前方，双手手臂从身体前侧旋转至身体两侧举过头顶，举至从正面看手臂与地面向垂直的位置即可，肘关节微屈，然后按照上举运动轨迹下放还原到初始位置。

阿诺德推举常见错误

错误：耸肩，肘关节在上举顶端超伸锁，推举时手臂未从身体前侧转向身体两侧。

解决：保持肩关节稳定，肘关节要保持微屈，手臂要从身体前侧转向身体两侧。

长期练习哑铃的优点

预防受伤：

哑铃很安全，但承认很多事故来自哑铃夹。这往往是注意力不足造成的。哑铃本身不会引起事故，但训练者会。从长远来看，更自由的动作和更自然的发力方式会带来更少的伤害。进一步，通过辨别和消除肌肉发展的不平衡，5公斤的六角哑铃，受伤的可能性也大大减少了。

日照铭澳体育科技有限公司秉承“真诚服务、信誉为先”的经营理念，非常注重产品质量，赢得了广大客户的yizhihaoping，竭诚欢迎新老客户前来洽谈、惠顾！

5公斤的六角哑铃-六角哑铃-

铭澳体育科技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。