

女士健身哑铃 河北健身哑铃 铭澳体育科技

产品名称	女士健身哑铃 河北健身哑铃 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

哑铃锻炼方法健身减肥成为现代人茶余饭后的话题，而不少爱美女性都在烦恼自己手臂上的肥肉，河北健身哑铃，哑铃理所当然成为好伴侣。小小哑铃轻巧，但是每个大约只有2磅重。然而“麻雀虽小五脏俱全”小身材的哑铃并不仅仅专属于手臂，它在健身减肥方面的妙用几乎是很全的，女士健身哑铃，塑身开始事半功倍。为了充分发挥哑铃的大功效，掌握其锻炼方法很重要。

初学者常犯的错误是哑铃下放得太低，也就是动作幅度过大。有的人甚至把哑铃下落到与肩同高的水平，以至于大小臂紧夹、肘部贴近肋骨。此时，肩部肌肉的负荷相对较大，如果哑铃很重，就会损伤肩部韧带。

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，放到肩部前方。手臂弯曲，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。

六角哑铃属于常用的一种哑铃类型，通常是成套出现的，健身哑铃批发，更加适合健身房使用，从轻到重完全可以满足各类健身人士的需求，而且没有任何的异味，外观坚固耐用，不易磕碰掉漆等等，当然，如果在家中购买一套这样的套装六角包胶哑铃，对于日常的健身需求是完全可以满足的。

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！

女士健身哑铃-河北健身哑铃-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！