

竞赛壶铃 日照铭澳体育 竞赛壶铃生产

| | |
|------|-------------------------|
| 产品名称 | 竞赛壶铃 日照铭澳体育 竞赛壶铃生产 |
| 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，竞赛壶铃生产，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。

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，把手也是一样粗，一般壶体做成彩色。讲究耐力，竞赛壶铃，长循环，壶铃不落地，主要体系是IKFF和EKI。

竞技壶铃主要着重点是对爆发力的保存和动作效率，竞赛壶铃定制，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，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，竞赛壶铃定制厂家，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。

国内常见壶铃可以粗略分四类: 塑身小工具，功能性小工具，竞技壶铃运动，硬式壶铃。竞技壶铃运动，使用壶铃的耐力举重运动，使用竞技款式造型的壶铃进行训练和比赛，主要项目为单壶铃snatch抓举，双壶铃jerk挺举，双壶铃long cycle长循环。目的就是在限定的时间内做尽量多的次数，因此有很多独有的提高肌耐力的特色技术动作，为适应提高举重次数而使用。

竞赛壶铃-日照铭澳体育-竞赛壶铃生产由日照铭澳体育科技有限公司提供。竞赛壶铃-日照铭澳体育-竞赛壶铃生产是日照铭澳体育科技有限公司今年新升级推出的，以上图片仅供参考，请您拨打本页面或图片上的联系电话，索取联系人：张淑玲。