

部队杠铃价格杠铃架厂家电镀杠铃报价

产品名称	部队杠铃价格杠铃架厂家电镀杠铃报价
公司名称	盐山广胜体育器材有限公司
价格	260.00/副
规格参数	品牌:广胜体育
公司地址	盐山县望树镇宋庄村（注册地址）
联系电话	0317-8255176 15373379958

产品详情

部队杠铃价格杠铃架厂家电镀杠铃报价动作准备

练习者一般采用双脚与肩同宽站立，挺胸收紧腰腹，双手夹紧身体两侧握住杠铃放于体前，杠铃的握距可以采用宽握距(或窄握距)。

动作过程

练习者集中手臂肱二头肌的力量快速将杠铃举起至颈部锁骨位置，然后稍微停顿，再用手臂肱二头肌的力量控制住杠铃慢慢还原到起始位置。一般建议在做杠铃弯举的动作过程中，向上举起控制在1秒，停顿1秒，还原3秒。

动作要求

- 1、练习者在做动作的过程中一定要挺胸收紧腰腹部。
- 2、练习者在做动作的过程中双手一定要夹紧身体两侧。
- 3、练习者在做动作的过程中向上发力的时候吐气，还原的时候吸气。 [1]