320MM电镀哑铃杆 家庭健身套装

产品名称	320MM电镀哑铃杆 家庭健身套装
公司名称	临沂上和五金机械有限公司
价格	23.00/个
规格参数	产品类别:家庭健身套装 品牌:shanghe 规格:320mm
公司地址	中国 山东 临沂市 临沂市河东区凤凰大街中段
联系电话	86 0539 8097208 013954912687

产品详情

产品类别	家庭健身套装	品牌	shanghe
规格	320mm	货号	sh0008
产地	山东		

钢制哑铃杆，有全电镀和手柄包胶等多种种类，适合家庭和健身房使用。

350mm 300mm 320mm 400mm的多种规格

俯身哑铃划船提示： 这一训练主要增强上背肌。 准备动作：1） 一只手全握哑铃，掌心朝向长凳。2） 另一侧的手撑在长凳前端，单膝跪在长凳后端。3） 腰背平塌，同长凳和地面平行。4） 持铃手的手臂从肩部下垂。训练动作：5） 从腹部外侧提起哑铃，提铃动作结束时肘部对着天花板。6） 稍稍停顿，然后缓缓下低哑铃，回复到起始位置。7） 重复上述动作，直至完成一组训练。8） 完成一只手臂的一组训练之后，将哑铃换到另外一只手，跪在长凳上的膝盖和撑在长凳上的手亦做相应的调换。9） 重复上述动作，直至完成一组训练，数量应当同另一只手臂一致。 动作要领： · 第一组训练先从非优势手做起。换言之，如果你是左撇子，就先用相对较弱的右手持铃进行训练，然后再换到较为强壮的左手。这样两只手每组的提铃数量就可以保持一致。两只手分别完成相同数量的训练才算完成完整的一组训练。 · 始终绷紧腰腹肌以保持稳定。 · 上铃到顶和下铃到底时都要稍稍停顿，下铃过程尤其要缓慢而有控制。要努力克服哑铃在垂直动作中所产生的势能和重力，训练效果好坏往往取决于此。 · 在做动作时手和手臂放松，有助于从背肌发力。 · 将意念集中在后三角肌，背阔肌，中斜方肌和菱形肌，而不是手臂。 · 如果是中级以上水准，你可以在做动作时使肘部离开上身，这样可以在训练中调动后背更多的肌肉群。 · 在整个动作中使上半身始终保持一个固定的姿势。坐姿哑铃上举哑铃坐姿上举这一训练主要增强肩三角肌中束。 准备动作：1） 双手全握一对哑铃，端坐在长凳正中的边缘。2） 将哑铃持在肩膀两侧，与肩同高，手掌朝外。3）

向外挺胸，向后收肩，两眼平视前方。 训练动作：4） 将哑铃向头上推举，直至手臂挺直。5）
稍稍停顿，然后缓缓下铃到起始位置。6） 重复上述动作，直至完成一组练习。 动作要领：·
将意念集中在肩三角肌上，在想象中始终用三角肌举哑铃，而不是靠三头肌。·
在整个动作中要保持挺胸收腹，不要弓背。·
手臂向上举，而不是向外举。手臂挺直时，肘部仍然保持微屈，不要锁定肘关节。·
哑铃上行下行时既不要旋转肩膀，也不要旋转手腕。 ·
下行时不要将哑铃停靠在肩膀上休息。坐姿哑铃旋转上举提示：
哑铃坐姿旋转上举这一训练主要增强肩三角肌中束。准备动作：1）
双手反手全握一对哑铃，端坐在长凳正中的边缘。2）
双腿分开，与肩同宽，双脚坚实地踩在地板上。3）
将哑铃持在肩膀两侧，下巴以下，与肩同高，手背向外。4） 向外挺胸，向后收肩，两眼平视前方。
训练动作：5） 将哑铃向上推举过头顶，同时旋转双手，从而当你手臂充分伸直时手掌朝外。6）
稍稍停顿，然后缓缓下铃，旋转双手，回复到起始位置。7） 重复上述动作，直至完成一组练习。
动作要领：· 在整个推举动作过程中，将上身始终保持在同一姿势。在把重量推举过头顶时的任何后仰动作都会对你的后腰极为有害，而且会影响对三角肌的训练效果。·
如果你在推举哑铃时后背不得不弓起来，就表明重量很可能太沉了。·
在推举动作完成时伸直手臂，但不要锁定肘关节。微微屈肘有助于保持对肩三角肌的压力。·
不要在推举动作完成时让两个哑铃铃头相触。在头顶始终保持两个哑铃分开会使你的肩部更用力。

哑铃正握腕弯曲准备动作：1） 双手正握一对哑铃，跪在地板上，面对长凳的横边。2）
将小臂放在长凳上，从而使哑铃在长凳另一侧垂下来。训练动作：3）
向后弯曲手腕，保持这一伸展动作。4）
回复到起始姿势，重复上述动作。上斜哑铃屈臂提示：为了将训练重点转向二头肌的外头（outer head），也就是你屈臂显示二头肌时的小山包，你可以用上斜长凳做哑铃屈臂。
准备动作：1）将长凳的上斜角度调到75度，靠背端坐。2）双手持一对哑铃，反握，手臂下垂。
训练动作： 3）将哑铃屈向肩膀。4）当哑铃距离肩膀前大约15-20厘米的位置，停止屈臂并挤压二头肌。
5）保持压缩片刻，然后缓缓下低哑铃，回复到起始位置。 动作要领：·
不要靠上身后仰来帮助自己举起更大的重量。· 在整个动作过程中，将双臂始终靠紧身体两侧。·
长凳上斜角度越低，对肩膀的难度越大。站姿哑铃弯举准备动作：1）
双脚分立，约两倍肩宽，哑铃放在脚前。2） 从臀部俯身，腰背挺直，上身同地面大致水平。3）
用非主导手持哑铃，另一只手放在同侧的大腿中部支撑你的腰背。4）
保持腰背平直，持重量的手臂从肩部下垂。 训练动作：5）
将哑铃朝着脸部向上屈起，只有前臂动作，确保肘部不要向后移动。6）
当哑铃大约达到下巴高度时停止屈臂，稍稍停顿，挤压二头肌。7）
然后缓缓下低哑铃，回复到起始位置。8）
完成一组练习后，换另一只手臂重复上述动作。颈后双手单铃臂屈伸准备动作：1）
坐在长凳的一端，双手持一只重量适中的哑铃。2）
虎口环绕哑铃柄，手掌包住哑铃向上一头的内侧。3） 将哑铃举过头顶。4） 保持肘部靠近头两侧。
训练动作：5） 下低哑铃，直到前臂刚刚超过同地面平行的角度。6）
稍稍停顿，然后回复到起始位置。7） 重复上述动作。动作要领：·
在整个动作过程中，上臂始终保持同样的姿势。