

【】壶铃颜色各异美观 SH

产品名称	【】壶铃颜色各异美观 SH
公司名称	临沂上和五金机械有限公司
价格	6.00/千克
规格参数	品牌:SH 材质:铸铁 重量:8 (kg)
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

品牌	SH	材质	铸铁
重量	8 (kg)	货号	008

一.持壶铃蹲起训练练习方法：双手持壶铃于体前，两腿开立与肩同宽，做屈膝深蹲与蹬腿起跳练习。如上反复练习。练习时两臂要直，不要俯身。也可以站在台阶上，壶铃放在台阶下面练习。

提高股四头肌力量和弹跳力。二、

脚勾壶铃腿屈伸训练练习者坐在高凳上或台阶上，一脚勾住一个壶铃做腿屈伸练习。如上反复练习。

要点 练习时上体要正直。作用 提高股四头肌力量。三.马步负重训练练习方法

穿上沙衣做马步静力练习，时间由短逐渐延长，也可以做马步冲拳，还可以站在砖头上练习.要点

上体要直，头要正。作用 提高股四头肌的力量。四.负重背腿训练练习方法

俯卧在凳子上或者山羊上，双手抓住肋木，小腿带上沙袋。然后，直腿向上背腿4

)。如上反复练习。要点练习时膝关节不要弯曲。作用 提高臀大肌力量。五.负得屈小腿练习方法

俯卧在垫子上，小腿绑上小沙袋。然后，做屈腿练习5。如上反复练习。要点 练习时上体不要动。作用

提高股二头肌、半膜肌、半腱肌、腓肠肌的力量。六.负重单腿蹲起训练练习方法

颈后抗杠铃或其它重物，两脚开立与肩同宽。然后，一腿伸直，另一腿屈膝全蹲后起立，两腿交替练习6

)要点 下蹲时单脚掌着地，挺胸直腰。作用 提高腿部伸肌的力量和髋、踝关节柔软性。七.平时走路踮

脚走八.做蛙跳九.多长跑。腿部力量训练腿部力量在散打中起着举足轻重的作用，突然出击，快速退守，

左右周旋，提膝防守，颠踢步追击等，都与腿部力量有着直接的关系。因此，腿部力量训练是非常必要的。

一、持壶铃蹲起训练练习方法：双手持壶铃于体前，两腿开立与肩同宽，做屈膝深蹲与蹬腿起跳练习。如上反复练习。练习时两臂要直，不要俯身。也可以站在台阶上，壶铃放在台阶下面练习。

提高股四头肌力量和弹跳力。二、

脚勾壶铃腿屈伸训练练习者坐在高凳上或台阶上，一脚勾住一个壶铃做腿屈伸练习。如上反复练习。

要点 练习时上体要正直。作用 提高股四头肌力量。三、马步负重训练练习方法

穿上沙衣做马步静力练习，时间由短逐渐延长，也可以做马步冲拳，还可以站在砖头上练习.要点

上体要直，头要正。作用 提高股四头肌的力量。四、负重背腿训练练习方法

俯卧在凳子上或者山羊上，双手抓住肋木，小腿带上沙袋。然后，直腿向上背腿4

)。如上反复练习。要点练习时膝关节不要弯曲。作用 提高臀大肌力量。五、负得屈小腿练习方法
俯卧在垫子上，小腿绑上小沙袋。然后，做屈腿练习5。如上反复练习。要点 练习时上体不要动。作用
提高股二头肌、半膜肌、半腱肌、腓肠肌的力量。六、负重单腿蹲起训练练习方法
颈后抗杠铃或其它重物，两脚开立与肩同宽。然后，一腿伸直，另一腿屈膝全蹲后起立，两腿交替练习6
) 要点 下蹲时单脚掌着地，挺胸直腰。作用 提高腿部伸肌的力量和髋、踝关节柔软性。