

## 【】组合彩色包胶哑铃 SH

产品名称	【】组合彩色包胶哑铃 SH
公司名称	临沂上和五金机械有限公司
价格	8.00/千克
规格参数	品牌:SH 材质:PVC+铸铁 重量:6 ( 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	PVC+铸铁
重量	6 ( kg )	货号	11111

本产品外部是pvc材质，没有异味，耐老化，有多种样色美观耐用。把套有电镀压花和pvc两种选择，盖板有电镀和pvc两种。

哑铃专业生产厂家直接批发销售，货源充足，中小批发，大宗价格。主要哑铃产品为各种规格的包胶哑铃、电镀哑铃、浸塑哑铃、专业级固定哑铃（不可调节，配置为铁芯包胶+电镀哑铃杆，重量下限为50kg/副），以及以上各种材质的杠铃。

另提供以上产品配件：哑铃片、杆，杠铃片，杠铃专用碳钢杠，星形螺母，奥杆，奥杆卡头等。针对对象为广大淘宝卖家、健身房、健身会所补货以及学校健身房等中小批发客户，可做大单。欢迎咨询！有问必复！

颜色多样，可供选择！

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。