

【】配重块12元/KG 大型健身器械

产品名称	【】配重块12元/KG 大型健身器械
公司名称	临沂上和五金机械有限公司
价格	11.00/件
规格参数	产品类别:大型健身器械 品牌:SH 货号:008
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	大型健身器械	品牌	SH
货号	008		

喷漆配重块，铸铁材质。包胶配重块

本公司拥有完整、科学的质量管理体系，诚信、实力和产品质量获得业界的认可。公司集设计、生产、销售于一体，在不断改进、完善传统产品的基础上，根据现代人的健身理念和需求，趋于人性化的设计，推出高、中、低三档产品，满足不同人群的需要。

我司专业生产力量型健身器材所用的包胶配重块、以及健身房专用杠铃片、包胶固定哑铃、哑铃架等各种健身器材，也可根据客户需要定制相应产品。我公司还备有各规格黑色包胶哑铃.彩色包胶哑铃.电镀哑铃以及浸塑哑铃。

我司愿以合理的价格，优质的产品，广交国内外客户。欢迎广大新老客户前来参观、指导和业务洽谈。

训练动作：4) 将哑铃向身体外侧举起，直到上臂与地面平行。5)

保持同样的腰背姿势和肘部角度。6) 稍稍停顿，然后缓缓下铃，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：

同站姿哑铃侧平举相比，屈背侧举的训练重点在于肩三角肌后部。

屈背角度至少做到60度以上，尽量达到90度。换言之，要努力使腰背同地面保持平行。保持肘部微屈，膝盖微屈，这样的姿势有助于保护肘关节和腰背。在哑铃上下行动中不要挺直任何关节。腰背参与动作会削弱对肩三角肌的训练强度；而手臂一伸直，训练的就不是肩三角肌，而变成了一个不伦不类的臂三头肌练习。哑铃单臂弯举准备动作：1) 坐在长凳上，双膝向两侧分开。2)

用非主导手全握哑铃，上身微微前倾。3)

肘部后侧靠在你大腿内侧，膝盖旁边，另一只手搭在另一侧的膝盖上。4)

下低哑铃，直到手臂从肩膀处垂下，手掌向外。训练动作：5) 保持上臂不动，缓缓屈肘将哑铃向脸的方向尽可能举高，上臂不要转向，上身不要抬起，不要扣手腕。6) 稍稍停顿，感受二头肌的压缩。7) 慢慢下低哑铃到起始位置，将手腕向内旋转。8) 重复上述动作，直至完成一组练习。9)

换另一只手，以同样的练习次数重复上述动作。动作要领：

在整个动作过程中，身体始终保持同一姿势，前臂应当是全身唯一的活动部位。

当用很重的哑铃训练时，要避免在做动作时后仰，否则二头肌就会减少用力。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。