

## 【 】供应塑料哑铃7元/KG

产品名称	【 】供应塑料哑铃7元/KG
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:客户定牌 型号:1-10kg 材质:塑料PVC
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	客户定牌	型号	1-10kg
材质	塑料 PVC	重量	1000 ( kg )

本产品型号有1-10公斤，临时只生产2- 2.5 -3公斤 外表美观，可以较少对地板的伤害，特别适合家庭使用

【材质】 pvc

【颜色】 蓝。

【特点】 pvc可灌注型哑铃,采用pvc制成，能根据不同的健身需要随意改变重量，轻松便携，科学健身。

【用途】 长期练习哑铃的好处：

1、长期坚持练习哑铃，可以修饰肌肉线条，增加肌肉耐力，经常做重量偏大的哑铃练习，可以使肌肉结实，强壮肌纤维，增加肌力。

2、可以锻炼上肢肌肉及腰、腹部肌肉。如做仰卧起坐的时候在颈后部双手紧握哑铃，可以增加腹肌练习的负荷；手握哑铃做体侧屈或转体运动，可以锻炼腹内、外斜肌；手握哑铃的直臂前举、侧平举等可以锻炼肩部和胸部肌肉。

3、可锻炼下肢肌肉。如手持哑铃单脚蹲起、双脚蹲跳等。

【适合人群】 适合所有人，尤其是成长中的少年儿童、健美运动爱好者、对多余脂肪烦恼人士，以及需要康复治疗的人群。

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。