

【】供应电镀哑铃 OME

产品名称	【】供应电镀哑铃 OME
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:OME 材质:铸铁 重量:15 (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	OME	材质	铸铁
重量	15 (kg)	货号	SH666

塑料哑铃杆，手感舒适，价格便宜，外形美观，重量任意组合。

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。