

电镀哑铃（质量上乘 小巧实用 多款可选）

产品名称	电镀哑铃（质量上乘 小巧实用 多款可选）
公司名称	南通康和体育用品有限公司
价格	10.00/千克
规格参数	品牌:U-fine 材质:生铁 重量:1（kg）
公司地址	南通市工农路26号文峰大厦1幢12室
联系电话	0513-55016268 13912298520

产品详情

品牌	U-fine	材质	生铁
重量	1（kg）	货号	U3331
产地	江苏		

品名:电镀哑铃

材质:生铁电镀

包装：纸箱

产品特性：

用哑铃能锻炼：胸、背、肩、肱二头肌、肱三头肌、腿部的肌肉！增强肌肉力量。对运动麻痹、疼痛、长期不活动等导致肌力低下的患者效果更佳。

哑铃的重量是一种进行抗阻力的主动运动，训练肌力。哑铃可训练单一肌肉，如增加重量，则需多个肌肉的协调，也可作为一种肌肉复合动作训练。

哑铃是一种简单、经济的健身器材。用哑铃锻炼，既可增加力量，又可健美形体。

对于老年人更要考虑用哑铃进行锻炼。因为老年人力量下降了，需要进行力量训练，才对身体有好处。

此款哑铃更适合时尚的白领，外观时尚，长时间锻炼让你不知不觉中感受哑铃带给你的锻炼效果。

长期练习哑铃的好处：1、可以修饰肌肉的线条，增加肌肉的耐力，经常做重量偏大的哑铃练习，可以使肌肉更结实，强壮肌纤维，增加肌力。2、可以锻炼上肢肌肉及腰、腹部的肌肉。

a.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；

b.手握哑铃做体侧屈或转体运动，可以锻炼腹内、外斜肌；

c.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。