

# 铸铁壶铃厂家 铸铁壶铃 铭澳体育科技公司

产品名称	铸铁壶铃厂家 铸铁壶铃 铭澳体育科技公司
公司名称	日照铭澳体育科技有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	山东省日照市东港区安泰国际广场1603A
联系电话	13396237723 13396237723

## 产品详情

成年男性，轻请选单颗 12 公斤的重量。一般人会觉得 8 公斤（大约 18 磅）或 12 公斤（26 磅）以上的壶铃很重，铸铁壶铃图片，是因为错将壶铃当成与哑铃同类型的运动器材。即使是 16 公斤（35 磅）的标准重量壶铃，不锈钢铸铁壶铃，其实就壶铃运动的特性而言，谈不上是「一般人的极限」，反而是个标准起点。太轻的壶铃，无法在运动过程中有效的运用这种运动的特性来达成「做有效的功」。

壶铃，说它不出名，它又是健身界公认方便的健身器材；但说它出名，铸铁壶铃厂家，好像也没有，大家对壶铃的了解也没有太多，壶铃的健身教程相对于其他器材也是少得多，铸铁壶铃，很多人不了解甚至不知道这个器材，所以它的光芒也暗淡得只有少数人看见。

和众多器材一样，壶铃也可以选择各种不同重量来进行训练，通常男生是20磅，女生是8-10磅的重量，这个重量适合用来做全身训练，来训练到各部位的大肌群。当然大家可以根据自身状况和能力选择其他重量的壶铃来训练。

壶铃，又名石锁。特点：于功能性小器械的一种，侧重动作的准确，偏向于竞技体能范围。休息姿势：休息时，手肘抵髌。目标肌肉：主要针对人体后表链肌肉群。注意事项：初级不可用爆发，摆时与小臂共线。握位：横握和竖握（大拇指触中指）热身动作：胸前半蹲、深蹲、单侧深蹲、硬拉变化（屈腿、直腿、单腿）、腰部环绕、胯下环绕、胸前推举、胸前提拉、俯卧撑、双人交换跳、双人小碎步等。其他动作：双手摇摆、单手摇摆、单手高翻、单手抓举、大风车、土耳其起立等。

铸铁壶铃厂家-铸铁壶铃-铭澳体育科技公司(查看)由日照铭澳体育科技有限公司提供。日照铭澳体育科技有限公司拥有很好的服务与产品，不断地受到新老用户及业内人士的肯定和信任。我们公司是商盟认证会员，点击页面的商盟客服图标，可以直接与我们客服人员对话，愿我们今后的合作愉快！