

# 上海铸铁壶铃 日照铭澳 铸铁壶铃厂家批发

产品名称	上海铸铁壶铃 日照铭澳 铸铁壶铃厂家批发
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

近几年，健身房火起来一种带把儿的球体健身器材，因为长得像有把儿的水壶，所以叫壶铃。其实壶铃是个很棒的健身器材，却总被人们忽略...

壶铃的训练原理：壶铃这个训练工具及训练模式的历史其实非常古老和经典，铸铁壶铃批发厂家，俄罗斯几百年前就开始使用了。壶铃对于训练者有挑战，因为它握把更厚，有利于很好地强化到握力。握把的设计让壶铃能够更好的产生更大的离心力，使用壶铃时会改变固有的杠杆作用，需要更多的去集中前臂及手部的肌肉，同样需要更多稳定肌群来支持壶铃转移而产生的额外张力！

成年男性，铸铁壶铃厂家批发，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，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，其实就壶铃运动的特性而言，谈不上是「一般人的极限」，上海铸铁壶铃，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」。

经常进行壶铃或类似训练的人，可以大大降低摔倒的风险，这个原则对运动员来说是一样的。动态平衡能力越好，越有利于发挥运动技术水平。壶铃是一个非常传统，历史悠久的训练，它能极大地提高身体素质，增强综合能力，它固有的对爆发力和系统运动的能力使它成为一个非常有效的训练工具。如果有条件，建议尝试下使用此工具，可以提供非常好的训练效果。

上海铸铁壶铃-日照铭澳-铸铁壶铃厂家批发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！