

# 橡胶制品六角哑铃 橡胶六角哑铃 日照铭澳体育公司

产品名称	橡胶制品六角哑铃 橡胶六角哑铃 日照铭澳体育公司
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

### 长期练习哑铃的优点

预防受伤：

哑铃很安全，但承认很多事故来自哑铃夹。这往往是注意力不足造成的。哑铃本身不会引起事故，但训练者会。从长远来看，更自由的动作和更自然的发力方式会带来更少的伤害。进一步，橡胶六角哑铃图片，通过辨别和消除肌肉发展的不平衡，受伤的可能性也大大减少了。

日照铭澳体育科技有限公司秉承“真诚服务、信誉为先”的经营理念，橡胶六角哑铃，非常注重产品质量，赢得了广大客户的一致好评，竭诚欢迎新老客户前来洽谈、惠顾！

六角哑铃属于常用的一种哑铃类型，通常是成套出现的，更加适合健身房使用，从轻到重完全可以满足各类健身人士的需求，而且没有任何的异味，外观坚实耐用，不易磕碰掉漆等等，当然，如果在家中购买一套这样的套装六角包胶哑铃，对于日常的健身需求是完全可以满足的。

日照铭澳体育科技有限公司秉承“真诚服务、信誉为先”的经营理念，非常注重产品质量，赢得了广大客户的一致好评，竭诚欢迎新老客户前来洽谈、惠顾！

哑铃练习方法：

1.练习哑铃前要选好合适的重量。

2.练习目的是为了增肌，选择65%—85%负荷的哑铃。举个例子，如果每次能举起的负荷是10公斤，就应选择重量为6.5公斤—8.5公斤的哑铃进行锻炼。练习时每天5—8组，每组动作6—12次，动作速度不宜过快，每组间隔2—3分钟。负荷太大或太小，间歇时间太长或太短，效果都会不好。

3.练习目的是为了减少脂肪，橡胶六角哑铃批发价格，建议练习时应做到每组15 - 25次甚至更多，每组间隔控制在1 - 2分钟。如果觉得这种练习很枯燥，可以配合自己喜欢的音乐练习，或跟随音乐做哑铃健身操。

橡胶制品六角哑铃-橡胶六角哑铃-日照铭澳体育公司(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坚持“以人为本”的企业理念，拥有一支高素质的员工队伍，力求提供更好的产品和服务回馈社会，并欢迎广大新老客户光临惠顾，真诚合作、共创美好未来。铭澳体育科技公司——您值得信赖的朋友，公司地址：山东省日照市东港区安泰国际广场1603A，联系人：张淑玲。