

小型健身器材-哑铃

产品名称	小型健身器材-哑铃
公司名称	西安博大健身器材有限公司
价格	100.00/个
规格参数	
公司地址	陕西省西安市高新区光华路
联系电话	029-68522898 15129567018

产品详情

哑铃是一种性价比非常高的器械，不仅在练习时使用简单，还可以进行多种用途的训练，不仅可以锻炼上肢，还可以根据不同的运动技巧，锻炼到更加有效的肌肉组织，以达到针对性塑身的目的。

哑铃使用误区 老年人中有不少健身爱好者，但他们常会选择慢跑、广播操或太极拳等项目，力量训练则很少有人问津，哑铃更是基本上不被考虑。一般人都以为，年纪大了，力量下降了，所以不适合进行力量训练了。事实并非如此，从某种意义上说，正因为力量下降了，所以更需要力量训练。肌肉产生运动，同时也帮助身体维持静止的状态。随着年龄的增长，肌纤维自然萎缩，力量下降，不仅动作迟缓，而且稳定性降低，肌腱与骨膜更易发生过度磨损，所以各关节发生疼痛的可能性也大大增加。适宜的力量锻炼，不仅可以延缓老年人肌肉萎缩的进程，保持肌肉弹性，为更好地从事其他形式的健身活动打基础，而且还可以增加肌肉对各关节稳定性的保护作用，以减少或缓解各类疼痛。哑铃小巧玲珑、物美价廉，特别适合老年人进行力量锻炼。详情请登陆：<http://www.jsq18.com/html/product78969.htm>