

铭澳 六角哑铃4kg 河南六角哑铃

| | |
|------|-------------------------|
| 产品名称 | 铭澳 六角哑铃4kg 河南六角哑铃 |
| 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

六角哑铃与普通哑铃相比有什么优势？

就安全性来讲我觉得还是六角哑铃安全些，很多人都有丢摔哑铃的习惯，健身六角哑铃规格重量，这个习惯不好但是有些情况在所难免，这时候六角哑铃落地顶多滚两圈就好了，但是普通的圆形哑铃就可能滚远了。其次锻炼中，六角哑铃能当做扶手来用，比如臂屈伸时没有把手的话就可以抓住六角哑铃来做，这样子能够减少自重对于手腕的压力，当然前提是你的手腕是伸直的。当然俯卧撑也是同理，六角哑铃4kg，还有一个动作是俯卧撑式的哑铃划船，也是圆形哑铃替代不了的。归根结底这两个哑铃的主要差别还是在于形状所造成的安全性和实用性差异，六角哑铃比圆形哑铃在放置时稳定很多，所以二选一的话我肯定选择六角哑铃。

哑铃支撑弯举。目标肌肉：肱二头肌。坐姿，两腿分开，两脚着地支撑，右手握一哑铃，以右大腿内侧支撑右上臂，左手放在左膝上，躯干稍前倾。屈右肘弯举哑铃，顶收缩，再慢慢还原至初始位置。重复完次数后，换另一侧做。

练习效果：如同肱三头肌的锻炼一样，这里列出了第2个针对肱二头肌的动作，因为用哑铃来练胳膊简直太方便有效了，这将让你的胳膊更多地充血，相信用不了几个月，你的T恤衫袖口将会被撑满。

众所周知，哑铃是一种简单、经济的健身器材，但是很少有人深究其健身的原理。现在大众对哑铃健身作用的认识仍有不少误区，哑铃的健身功效，河南六角哑铃，远远没有得到充分的发挥。用哑铃锻炼，既可增加力量，六角哑铃求购，又可健美形体。科学地使用哑铃，确实可以收到很好的锻炼效果。有

材料说，当年施瓦辛格一身健美的肌肉，主要就是通过哑铃锻炼而得。

铭澳(图)-六角哑铃4kg-河南六角哑铃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是从事“六角哑铃,健身壶铃,健身器材,运动用品”的企业，公司秉承“诚信经营，用心服务”的理念，为您提供更好的产品和服务。欢迎来电咨询！联系人：张淑玲。