

南通健身骨头哑铃郑多燕 0.5kg彩色浸塑哑铃 铁哑铃批发

产品名称	南通健身骨头哑铃郑多燕 0.5kg彩色浸塑哑铃 铁哑铃批发
公司名称	南通益然运动用品有限公司
价格	8.00/套
规格参数	品牌:益然 材质:铸铁 货号:yiran-8031
公司地址	如东县新店镇双虹桥村
联系电话	0513-84382888 18936421299

产品详情

南通厂家直销健身骨头哑铃郑多燕 0.5kg女士浸塑哑铃
铁哑铃批发

¥ 8.30

瑜伽球厂家 健身球系列
瑜伽球批发 外贸江苏出口 pvc 球
防爆球

¥ 20.50

厂家直销 南通货源 瑜伽垫
冬季坐垫 平衡垫
按摩座垫 保健座垫

¥ 22.00

益然0风险承诺：

1、质保范围：非人为的质量问题，7天内可退换。

关
注

套
原
节

- 2、只看价格?不看售后?等于后悔,我们给您最真实的服务
- 3、我们产品全国联保让您无后顾之忧
- 4、我们厂以健康为理念,以科技为先导,以创新为核心,以服务为宗旨。以技术进步推动人类健康为己任,让人们“在运动中享受,在享受中健康”,率先在“江苏省健身器材之乡”这片沃土上,不断创新,不断开发,以新颖、实用的优质“益然”牌健身产品服务于广大消费者。所以我们的产品相当的正规,质量有保证。

本款哑铃全网销量第一!

“专业生产哑铃,生产专业哑铃”——南通益然运动用品有限公司为你提供优质骨头小哑铃!

磨砂浸塑女子跳操骨头哑铃,减肥健美操哑铃!

本款色彩特别鲜亮!

采用全新铸铁,认真打磨哑铃铸件,确保产品外形规整!该款骨头哑铃采用新型麻面浸塑工艺,手感特好!外贸出品浸塑标准,确保哑铃胶皮平均厚度符合外商要求,经久耐用!采用环保浸塑液产生,确保哑铃环保健康!减小哑铃正常存在的4个挂具孔,确保挂具孔不再扩大,还能阻止水汽侵入哑铃内部!足够使用5-8年哑铃包装之前,检测称重,确保2只哑铃几乎没有重量误差!

小哑铃的练习方法

1、练习哑铃前要先选好合适的重量，参考建议：

男士：15公斤 / 只左右练习目的：增强肌肉

女士：3公斤 / 只练习目的：减脂、修饰肌肉

2、练习目的是为了增肌，最好选择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、练习目的是为了减脂，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。

长期练习哑铃的好处：

1、长期坚持练习哑铃，可以修饰肌肉线条，增加肌肉耐力。经常做重量偏大的哑铃练习，可以使肌肉结实，强壮肌纤维，增加肌力。

2、可以锻炼上肢肌肉及腰、腹部肌肉。如做仰卧起坐的时候在颈后部双手紧握哑铃，可以增加腹肌练习的负荷；手握哑铃做体侧屈或转体运动，可以锻炼腹内、外斜肌；手握哑铃的直臂前举、侧平举等可以锻炼肩部和胸部肌肉。

3、可锻炼下肢肌肉，如手持哑铃单脚蹲起、双脚蹲跳等。

1、长期坚持练习哑铃，可以修饰肌肉线条，增加肌肉耐力，经常做重量偏大的哑铃练习，可以使肌

哑铃

肉结实，强壮肌纤维，增加肌力。

2、可以锻炼上肢肌肉及腰、腹部肌肉。如做仰卧起坐的时候在颈后部双手紧握哑铃，可以增加腹肌练习的负荷；手握哑铃做体侧屈或转体运动，可以锻炼腹内、外斜肌；手握哑铃的直臂前举、侧平举等可以锻炼肩部和胸部肌肉。

3、可锻炼下肢肌肉。如手持哑铃单脚蹲起、双脚蹲跳等

【本店其他相关产品推荐】

其他相关产品推荐

"南通厂家直销健身骨头哑铃郑多燕 0.5kg彩色浸塑哑铃 铁哑铃批发"的颜色是红、绿、紫，货号是yiran-8031，材质是铸铁，产地是江苏南通，形状是骨形，环保是无味，重量是0.5kg粉红,0.5kg嫩绿,0.5kg紫色,0.75kg嫩绿,0.75kg紫色,0.75kg粉红,1kg粉红,1kg嫩绿,2kg红,2kg绿,3kg红,3kg绿,4kg红,4kg绿（kg），品牌是益然