

骨头型浸塑小哑铃 彩色哑铃

产品名称	骨头型浸塑小哑铃 彩色哑铃
公司名称	如东天力健身器材有限公司
价格	8.00/千克
规格参数	品牌:无 材质:pvc 货号:tl1306a
公司地址	如东县新店镇新店居委会（新店镇工业园区）
联系电话	84383968 15190972204

产品详情

天力公司简介

我公司主要生产哑铃、铃片铸件：浸塑哑铃、浸塑铃片、浸塑壶铃，包胶哑铃、包胶铃片、喷漆壶铃、喷漆铃片等，年生产能力4000吨以上，产品主要出口欧美、日本、韩国等多个国家和地区。

所有产品中，尤以浸塑哑铃最为著名。浸塑哑铃，美观耐用，无异味，安全减震，适合女性使用，有减肥塑身的功效。而且适合少年儿童使用，可强健身体。

骨头哑铃图片欣赏

【品名】：郑多燕跳操健身哑铃

【规格】：0.5kg 0.75kg 1kg 1.5kg 2kg 3kg

【材质】：优质铸铁 + pvc

【适用人群】：儿童、青少年、女性、老年人等

【用途】：强健身体，减肥瘦身，特别适用于健美操、瑜伽操等

骨头哑铃实物欣赏

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。

8种哑铃的锻炼方法:

一，哑铃锻炼的方法：哑铃颈后单臂屈伸

1、目标部位：上臂后部动作：坐姿或站立都可。两腿分开，躯干保持挺直，右手握一哑铃伸直上举，高于头顶掌心向前。保持上臂不动，掌心始终向前，将哑铃慢慢下降至头部后方，然后伸直肘关节还原哑铃至初始位置。重复完成规定次数后，换另侧做。

二，哑铃锻炼的方法：仰卧屈臂上拉

2、目标部位：下胸部和背部动作：仰卧在平凳上或硬板床的床边，肩胛上部和头部悬空，以后背中部支撑上身，两腿分开踏地。两手虎口相交，手掌相叠共握一哑铃垂于脑后，肘关节弯曲。沿弧线把哑铃拉起至头顶上方，再慢慢下放至初始位置。

三，哑铃锻炼的方法：哑铃直立划船

3、目标部位：肩部动作：立姿，两腿分开与臀同宽，躯干保持挺直，两手各握一哑铃，将哑铃悬于大腿前方，掌心朝后。弯曲并向两侧上提肘关节，将哑铃竖直提拉到肩关节高度，注意此时肘关节略高于哑铃。停留数秒钟，再慢慢下放哑铃至初始位置。

四，哑铃锻炼的方法：哑铃交替弯举

4、目标部位：上臂前部动作：坐姿立姿均可，两脚并拢踏于地面，躯干保持挺直，两手各握一哑铃悬于体侧，掌心向前。保持上臂不动，弯曲左侧肘关节，将哑铃举至肩部高度，同时掌心外旋，使肱二头肌顶峰收缩。然后慢慢还原至初始位置。左臂下放的同时屈右臂，做同样的弯举动作。

五，哑铃锻炼的方法：哑铃支撑弯举

5、目标肌肉：肱二头肌

动作：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，顶峰收缩，再慢慢还原至初始位置。重复完指定次数后，换另侧做。

六，哑铃锻炼的方法：哑铃肩上推举

6、目标部位：肩部、上胸部 哑铃健身动作：坐姿立姿均可，两腿分开踏于地面，躯干保持挺直。两手各握一哑铃，掌心向前，肘部弯曲成90度。发力将哑铃举至头顶。控制哑铃慢慢还原至初始位置。

七，哑铃锻炼的方法：俯身哑铃单臂屈伸

7、目标部位：上臂后部动作：俯身，左手撑于凳面或硬板床的边沿，左膝跪于凳面，右腿微弯支撑身体，上身与地面平行，右手握一哑铃，上臂贴于体侧，小臂自然下垂。保持上臂不动，慢慢伸直肘关节，使哑铃上升至身体侧后方。然后慢慢将哑铃还原至初始位置。重复完指定次数后，换另一侧做。

八：哑铃锻炼的方法：哑铃深蹲

8、目标部位：大腿动作：立姿，两脚分开与臀同宽，挺胸收腹，目视前方，两手各握一哑铃悬于体侧，掌心相对。屈髋屈膝下蹲，至大腿与地面平行，停留数秒钟。然后还原至初始位置。注意下蹲时臀部后坐，保持下背部挺直，最低点时膝关节的位置不超过脚尖。

同时我们公司还可供应骨头哑铃成套件，图片如下：

此外，本公司还生产其他形状浸塑哑铃、包胶哑铃以及各种壶铃：

"厂家优质供应 骨头型浸塑小哑铃 彩色哑铃"的货号为TL1306A，材质是PVC，优点为安全减震，耐脏，加印LOGO是可以，产地为江苏南通，重量是0.5,0.75,1,1.5,2,3（kg），品牌为无，功能是健身塑身