

浙江健身壶铃 健身壶铃定做 铭澳体育科技公司

产品名称	浙江健身壶铃 健身壶铃定做 铭澳体育科技公司
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

壶铃一般用铸铁制成，按重量分别有10千克、15千克、20千克、25千克、30千克等几种。在我国民间也有外形似锁状的石头制品，叫石锁。它的使用方法和作用类似壶铃。用壶铃进行健身锻炼时，可以做各种推、举、提、抛和蹲跳等练习，通过锻炼可以有效地增强上肢、躯干及下肢等肌肉的力量。

与哑铃不同的是：

1壶铃核心在手掌外，哑铃核心在手掌中。

2壶铃的重量多是固定的，哑铃许多是可拆卸重量可调节的。

3壶铃较容易系在身上或绳子上，如潜水、负重引体向上、负重双杠曲臂挺身、卷腕时用到。

4壶铃还能用脚尖勾住来练习股四头肌。

现代铸造技术发达了通过浇铸而成传统又古老的壶铃很少见了。其实哑铃壶铃差不多，女孩健身壶铃，基本动作都能做。

壶铃，说它不出名，它又是健身界公认方便的健身器材；但说它出名，健身壶铃定做，好像也没有，大家对壶铃的了解也没有太多，浙江健身壶铃，壶铃的健身教程相对于其他器材也是少得多，很多人不了解甚至不知道这个器材，所以它的光芒也暗淡得只有少数人看见。

和众多器材一样，壶铃也可以选择各种不同重量来进行训练，通常男生是20磅，女生是8-10磅的重量，这个重量适合用来做全身训练，来训练到各部位的大肌群。当然大家可以根据自身状况和能力选择其他重量的壶铃来训练。

壶铃是什么？壶铃（Kettlebell）是一种在铁球上加了手把、容易掌握，由铸铁制成的重量训练健身器材，本源自于1700年代的俄罗斯，原本主要是当作用来秤重农作物，在1940后开始在欧洲俄罗斯地区有着壶铃的比赛。

之所以受到热烈的欢迎是因为壶铃的运动可搭配提、推、举、抛、摆荡...等多元的动作，健身壶铃供应，达到燃烧脂肪、雕塑肌肉等目的，还可以锻炼心肺有氧能力，在强化运动员的耐力、肌力、平衡、灵活度、爆发力非常有效率，是一项全方面的全身性运动，且不受场地的限制、收纳方便，因此近年来非常受到运动人群的喜爱。

浙江健身壶铃-健身壶铃定做-铭澳体育科技公司(推荐商家)由日照铭澳体育科技有限公司提供。“六角哑铃,健身壶铃,健身器材,运动用品”选择日照铭澳体育科技有限公司，公司位于：山东省日照市东港区安泰国际广场1603A，多年来，铭澳体育科技公司坚持为客户提供好的服务，联系人：张淑玲。欢迎广大新老客户来电，来函，亲临指导，洽谈业务。铭澳体育科技公司期待成为您的长期合作伙伴！