

铭澳 健身房壶铃定制 天津健身壶铃

产品名称	铭澳 健身房壶铃定制 天津健身壶铃
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

壶铃一词来源于俄语单词“girya”，是指一种由铸铁制成的称重工具，形状像带手柄的炮，正是为球体部分提供的手柄使壶铃训练变得头一无二。

当你用壶铃做健身运动时，健身壶铃厂家，你可以做各种运动，如推、举、举、扔和蹲，壶铃训练与哑铃和杠铃训练的区别在于壶铃对提高整体爆发力更有效。因此，壶铃和石锁从其起源就受到武术家的喜爱，后来它被推广并主要用于功能性训练。

男人甩壶铃有一种精神矍铄的感觉，女人在练壶铃时有一种帅气但不失优雅的感觉，所以男人和女人都适合做壶铃训练。在市场上，健身壶铃价格，有两种常见类型：硬派壶铃和竞技壶铃，通常每4公斤为一个重量。

壶铃的优势：目前世界范围内，壶铃按照体系分类的话可以分为两大类：经典壶铃和竞技壶铃。两种壶铃有着不同的训练目的、训练动作、训练技巧、训练强度、训练模式.....以及在形状、制作工艺和体积上面都会有很大的区别。

日照铭澳体育科技有限公司于2018年02月06日成立。公司经营范围包括：体育用品研发、销售；健康科技产品研发；健身器材、运动用品、汽车配件、机械设备及配件。我们拥有良好的产品和销售、技术团队，日照铭澳体育科技欢迎各界朋友前来参观、指导、合作！

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，天津健身壶铃，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，健身房壶铃定制，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，基本动作都能做。

铭澳(图)-健身房壶铃定制-天津健身壶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拥有很好的服务与产品，不断地受到新老用户及业内人士的肯定和信任。我们公司是商盟认证会员，点击页面的商盟客服图标，可以直接与我们客服人员对话，愿我们今后的合作愉快！