

山东美国队长哑铃商用家用男女式通用PU包胶橡胶无味现货批发零售

产品名称	山东美国队长哑铃商用家用男女式通用PU包胶橡胶无味现货批发零售
公司名称	宁津县悦动健身器材销售部
价格	12.00/千克
规格参数	
公司地址	山东省德州市宁津县德百底商D区132号
联系电话	15315888251

产品详情

哑铃是一种用于增强肌肉力量训练的简单器材，它的主要材料是铸铁，有的外包一层橡胶。

它的用途是用于肌力训练，肌肉复合动作训练，因动作麻痹、疼痛、长期不活动等导致肌力低下的患者，手持哑铃，可利用哑铃的重量进行抗阻力主动运动，训练肌力。

哑铃可训练单一肌肉，如增加重量，则需多个肌肉的协调，也可作为一种肌肉复合动作训练。

科学的使用哑铃，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，但是确有不少人用哑铃锻炼后，既没有增加力量，也没有变得健美，常会就此心灰意冷，哑铃也被束之高阁。甚至成为锤子的替代品，事实上，哑铃健身大有学问。如果不加以贯彻，锻炼效果往往会大失所望。