

# 杠铃片价格电镀杠铃一公斤多少钱杠铃架厂家

产品名称	杠铃片价格电镀杠铃一公斤多少钱杠铃架厂家
公司名称	盐山广胜体育器材有限公司
价格	600.00/副
规格参数	品牌:GS 材质:优质钢管 产地:河北
公司地址	盐山县望树镇宋庄村（注册地址）
联系电话	0317-8255176 15373379958

## 产品详情

杠铃片价格电镀杠铃一公斤多少钱杠铃架厂家

杠铃是一种核心训练运动训练器材，也是举重所用器材。杠铃运动属于重量训练的一种，只是利用杠铃训练器材，来增进肌肉力量的训练。也可以利用杠铃进行核心训练，促进整体的协调性。

中文名

杠铃

外文名

Barbell

介绍

力量训练器械

分类

标准杠铃和非标准杠铃

作用

锻炼肌肉 核心训练

## 功 能

增强肌肉、锻炼核心、提高协调性

## 级 别

1000公斤、250公斤、600公斤

## 目录

- 1 [简介](#)
- 2 [分类](#)
- 3 [训练动作](#)
- 4 [杠铃健身](#)
- 5 [杠铃操](#)
- 6 [相关图片欣赏](#)

## 简介

### 编辑

杠铃的用途广泛，无论是肩部、后背、手臂、胸部等处肌肉，藉由杠铃及不同重量的铁片，运用多次数的肌力特殊训练技巧，针对全身肌群做肌耐力训练，使脂肪燃烧，转换成**健美**的线条，加强肌肉力量，增强身体核心能力，改善运动许久局部却仍松弛的肌肉；此外，更可延缓肌肉老化、增加骨质密、防止骨质疏松等效果，改善内分泌，提高身体协调性，是想健身的男女