

健身器材室外健身路径 儿童滑梯跷跷板

产品名称	健身器材室外健身路径 儿童滑梯跷跷板
公司名称	盐山广胜体育器材有限公司
价格	.00/个
规格参数	
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

健身器材室外健身路径 儿童滑梯跷跷板

健身器材室外健身路径 儿童滑梯跷跷板

5、相伴健身可以提供团队帮助。团队健身的好处是，当你对健身不那么积极时，团队可以促使你健身的动机。6、设定自己的健身目标。你希望减肥?降低胆固醇?还是希望降低血压?这些都是我们健身的目标。它是激励我们将健身进行下去的一种动机。7、小心受伤。对待受伤的办法是预防，在健身中避免脚、膝盖等部位受伤;如果你不幸受伤，应停止健身，及时到医院就诊，进行医疗处理。

军用双杠 单杠

双杠双臂屈伸A、重点锻炼部位：主要是**胸大肌**下部，其次是**肱三头肌**和**三角肌**。B、开始位置：双杆间距宽于肩，双手握杠成直臂支撑、挺胸、收腹，两腿伸直并拢放松呈下垂状。C、动作过程：呼气，屈肘弯臂，身体下降，直至两臂弯曲降低到置时，头部应向前引，两肘外展，使**胸大肌**充分拉长伸展。随即吸气，以**胸大肌**突然收缩力撑两臂，使身体上升直至两臂完全伸直；当上臂超过杆水平位置时，臀部稍向后缩，躯干呈“低头含胸”的姿势。两臂伸直时，胸大肌处于彻底收紧状态。重复练习。D、训练要点：动作要缓慢进行，不要借身体的振摆助力完成动作