

## 沧州室内健身器材,商用跑步机,生产厂家

产品名称	沧州室内健身器材,商用跑步机,生产厂家
公司名称	河北跃羚体育器材有限公司
价格	1200.00/件
规格参数	品牌:跃羚 尺寸:标准 颜色:黑灰 银 白 红
公司地址	河北省石家庄桥西区槐安路246号
联系电话	19933047934 19933047934

## 产品详情

在使用拉力器的过程中，要养成运用护掌、握力带、半指手套、护膝、腰带和护腕等保护器材的良好习惯。

锻炼肌肉是拉力器健身运动主要的作用，不仅能锻炼手臂的肱二头肌、肱三头肌，背部的背阔肌、胸肌，还能帮助锻炼腿部肌肉。沧州室内健身器材,商用跑步机,生产厂家

经常进行拉力器运动，是能起到促进骨骼的新陈代谢的作用的，能使骨骼变得更加粗壮和坚固，能骨质疏松症，使骨骼的抗拉、抗压、抗扭转等机械性能得到提高。而且对于青少年时期的骨骼生长发育，有比较好的促进作用。沧州室内健身器材,商用跑步机,生产厂家

坚持科学系统的拉力器运动，能够改善身体过程的均衡性和灵活性，提高大脑的调节功能、活动强度、反应速度和性等。经常进行拉力器锻炼的人，脑筋灵活，对周围环境反应快。

1.先坐在坐姿拉力器的平凳上，双手握住把手，握法没有固定说法，双脚紧紧踏稳前方踏板，双膝微微弯曲，这是一个准备姿势，先你要有一个好的开始沧州室内健身器材,商用跑步机,生产厂家。

身体微微前倾，伸展你的双臂，前送你的双肩，感受背阔肌的拉伸，你应该坐的向后一些，给背阔肌足够空间拉伸，也使重量不会落到低处。从这里开始。

将把手向后拉，直到把手碰到你的腹部，你必须集中注意力让背部发力，拉起大部分重量，已背部为，背部应该向前挺出“ ”形，试着将两肩胛骨外展靠拢。过程中挺胸，抬头，固定身体。