

# 北京障碍赛200米灭火障碍 厂家定制

产品名称	北京障碍赛200米灭火障碍 厂家定制
公司名称	青县兴义飞拓展器械有限公司
价格	.00/套
规格参数	产地:沧州 型号:定制型 可售地区:全国
公司地址	河北省沧州市青县清州镇泊渡口村西（注册地址）
联系电话	0317-4304059 13722720988

## 产品详情

女生卷腹标准动作1、双手握住腹轮，跪在地上。2、起始姿势:将收腹轮放在面前的地上，确保可以躺在地上(也要保持跪着)。3、慢慢向前滚动腹部滚轮，将身体伸展到水平位置。小贴士:保持身体尽可能靠近地面，但不要接触地面。过程中吸气。4、拉伸时暂停一秒钟，然后将腹肌轮拉回到起始位置，并在此过程中呼气。小贴士:确保动作缓慢进行，并始终保持腹部肌肉强壮。综合训练器也叫多功能训练器，也经常被称为综合多功能训练器材。综合训练器，包括主底架，主底架的两端分别连接有前底脚和后底脚，主底架的上表面连接有调节立柱，包括倾斜部和弯管部。单人站综合训练器（合适家庭使用）二人站的、四人站的、五人站的、六人站等等这些都是综合多功能训练器材（都属于健身房训练器械）。综合训练器主要功能前推、高拉（前）、高拉（后）、低拉、蝴蝶夹胸、踢腿、立式后踢、立式提拉、曲臂上拉、曲臂、健腹、双杠、腿部侧向伸展等；可综合训练腹、臂、背、胸、腿、臀部等肌肉，塑造形体，增强人体协调性。配有健腹板和双杠，有更多趣味的锻炼选择；室外健身器材锻炼的时候要注意什么吗一：不要过分锻炼。经常参加体育锻炼的人可以适当增加运动量。一般来说，脉搏不应超过110次/min，不应超过120次/min，以往不经常或根本不参加运动的人，应先选择自己的运动项目。二：运动前，一定要做好准备，热身10-15分钟左右。这样可以防止脚踝，腰部和损伤。三：运动后做一些分类活动。因为人们的血管在运动后会扩张。如果坐在地上一动不动，人的血液就回不到身体远端的心脏，就会感到心脏窒息。患有和心脏病的运动后要步行10分钟左右。四：掌握锻炼时间。锻炼时间是40分钟左右，左边不少于30分钟，右边不超过1小时。我们公司一直秉承着，诚信为本，服务至上的经营理念，传承着：自强不息，厚德载物的文化精神，时刻为广大客户提供贴心的服务。