

单位健身房运动器材 多功能综合训练架 老年公寓活动室健身器械

产品名称	单位健身房运动器材 多功能综合训练架 老年公寓活动室健身器械
公司名称	河北达创体育器材有限公司
价格	6400.00/件
规格参数	品牌:达创 加工定制:是 适用场景:室内
公司地址	桥西区槐安路260号
联系电话	0311-83111974 15613157513

产品详情

龙门架可以锻炼哪里?

龙门架是一种能很好地锻炼身体各个部位的健身器材。如果你使用龙门架制作低绳夹住胸部，你可以很好地锻炼胸部肌肉的上部。如果你做高绳夹住胸部，你可以及时锻炼下胸部肌肉。换句话说，龙门架可以锻炼上下胸部肌肉。同时，它对手臂肱二头肌和肱三头肌有很好的锻炼。此外，如果你想锻炼背部肌肉，你也可以使用高绳索向下拉，这可以很好地锻炼背阔肌的下部，并使用某些方法锻炼我们的斜方肌。

龙门架动作。

1.下拉站姿绳索。

先，我们需要站起来。当我们站起来时，我们的脚张开，肩宽，然后握住把手的两端，然后稍微向前倾。我们可以利用背阔肌的力量和背阔肌的收缩，向下拉我们的手臂。换句话说，我们可以在这个动作中使用力量。我们可以通过将手拉到胸部的位置来停止，大约两秒钟后停止，然后用背部的力量慢慢恢复身体的姿势。在这个过程中，我们需要注意的是力量应该稍微轻一点。如果我们用力过大，我们的肌肉可能会受伤。

2.用绳索夹胸。

用龙门架锻炼胸部的佳方法是用绳子夹住胸部。在大多数情况下，龙门架可以帮助每个人锻炼他们的背部。如果你锻炼你的胸部，你可以用龙门架绳子夹住你的胸部。这种锻炼方法好。在行动开始时，我们需要使用公告，即交叉步骤来稳定我们的身体，然后固定我们的肘部并采取轻量化。然而，在做这个动作的过程中，我们的身体实际上就像拿着一个木桶。重要的注意是动作应该是标准的。如果动作不是很

标准，它可能会锻炼到其他部位，也可能导致肌肉损伤。