

室内健身房商用史密斯架 卧式健身车健身单车 多款运动塑身器械

产品名称	室内健身房商用史密斯架 卧式健身车健身单车 多款运动塑身器械
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 规格:200*220*245 颜色:黑色
公司地址	桥西区槐安路260号
联系电话	0311-83111974 15613157513

产品详情

在健身器材中，有很多器材都是不错的，比如龙门架健身器材，无论是龙门架还是其他器材都有很好的锻炼，但是有很多人不知道龙门架是什么，当然也有人知道。那么，如何了解龙门架健身器材，有哪些特点呢?让我们来看看龙门架吧!

龙门架是健身房中的一种大型健身器材，一般由横梁、地面、立柱、导梁、支点五部分组成。它可以锻炼到身体的各个部位，因为它的外观特征与两个龙柱相似，所以它被称为龙门架。又称：大飞鸟。

龙门架通常分为两种类型：大龙门架和小龙门架。训练功能基本相同。常见的训练动作有：引体向上、高位拉下、飞鸟类等。只有大型健身房才能配备!

龙门框实际上由五个部分组成：横梁、地盘、立柱、导梁和支点。这五个部分可以使龙门框架具有和移动货物的功能，但事实上，龙门框架还有一个大的优势，那就是它可以与大的人一起锻炼。此外，我们之所以称他为龙门框架，是因为它的架子两侧都有一根柱子，就像龙的柱子一样，所以我们称之为龙门框架。

龙门架夹胸

这个动作，能从多个角度强化胸肌中缝，同时保持身体的稳定是关键，大限度地拉伸和挤压胸肌，让训练者感受胸肌发力。

锻炼方法：调整把手和胸齐平位置，双腿成弓步比肩部略宽，双臂屈肘，使双手抓住把手，保证躯干稳定，挺胸抬头，下颚收紧，背部脊椎处于中立位，身体向前倾斜45度角，双腿微微屈膝，肩胛骨向后收缩并下沉。

动作过程中躯干保持不动，胸部发力使双手握住把手向前推出，当双手的掌根相碰的时候，顶峰收缩4秒

，让胸肌中缝有很强的挤压感，然后回到起点，重复动作。

注意不要等重量降到底端拉起，以免胸肌中缝的挤压感将要消失之前拉起，保证张力持续。