

鹤壁社区公园广场器械,3.0壁厚健身器材,规格

产品名称	鹤壁社区公园广场器械,3.0壁厚健身器材,规格
公司名称	河北达创体育器材有限公司
价格	380.00/件
规格参数	产地:河北 品牌:达创 运输方式:物流
公司地址	桥西区槐安路260号
联系电话	0311-83111974 15613157513

产品详情

如果你足够强壮，你可以做三组，每组 12 次。如果你一组还没达到 10 次，建议是做 4 到 6 组，每组尽量做多次数，直到力竭，不用担心，你会进步的。反握引体向上：背阔肌，肱二头肌原理跟正握引体向上一样，不过手心向内。这样背部承受力量减少许多，肱二头肌会发挥它的力量。在正握引体向上后，反握引体向上是一个很好的补充，同时锻炼肱二头肌的力量，粗壮的手臂就是这样锻炼成的。

双杠臂屈伸作为结束动作，证明双杠臂屈伸对于胸肌有很好的作用。双手撑在双杠两侧，身体向下用发力，双肘呈 90 度是停顿 2 秒，然后伸直手臂撑起身体。做三组，每组 12 到 15 次。正握引体向上：背阔肌这要用到单杠这一个户外健身器材了。这是一个宽阔的背部佳方法。手心向外，双手置于单杠两侧与肩同宽或略宽，力量集中在背部肌肉上双手向上拉，尽量使贴近单杠，然后身体放下重复动作。或许你引体向上的次数不多，哪怕几次。做 3 组，每组 20 到 30 次户外健

身器材像一朵朵盛开的花朵，装点着现代化的城市，为健身提供了随地的便利。但也要科学使用，不然适得其反，既要活动身子骨儿，又要免受伤害，做到两全其美，才达到了健身的目的太空漫步：不要在太空漫步机上同侧打秋千。此种玩法既没有健身。鹤壁社区公园广场器械,3.0壁厚健身器材,规格

单杠悬垂腿平举：腹肌同样在户外有单杠就可以了，这是健美喜欢和大家分享腹肌练习之一，你的腰腹将要承受整个人的力量，很耗体能，锻炼腹肌。双手握住单杠，距离大于肩膀，收缩下腹将腿上举，知道直到平行地面，收紧腹部两秒，然后慢慢地还原。