

# 廊坊企事业单位健身房器材,事业单位健身房器材,厂家

|      |                           |
|------|---------------------------|
| 产品名称 | 廊坊企事业单位健身房器材,事业单位健身房器材,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<br>产地:河北<br>颜色:黑白灰银 |
| 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

深蹲动作，主要训练的都是大强的肌群，包括力量强的股四头肌和次强的、也是体积大的臀大肌等等。有人曾统计，在深蹲过程中，身上下有两百余个肌群都参与其中。稳稳的扛起杠铃之后接着要开始向后移动!空间执行动作。保持稳定，然后向后退个几小步，调整好你需要的站距角度。

你要记住一句话：“你需要的感觉是你扛住杠铃!而不是杠铃你!” 将一绳束挂在低位滑轮上，身体站于拉力器前，略侧向一边。单手握住绳束的一端，掌心向内，手臂在身体一侧伸展。动作：肘关节弯屈，将绳束拉向你的肩部，保持手腕姿势不变(不要翻腕，保持掌心向内)。当拉到高点时，你的拇指应靠近你的肩部。肘部紧靠在身体一侧以固定。然后慢慢地放原位。两臂交替进行用拉力器进行托臂弯举锻炼可以在开始和结束时仍保持肌肉的紧张度，这是在举重时无法做到的。将托臂凳放在拉力器前，使你坐在凳上时，正好面对拉力器。将一个有可转动外套的直杠或曲杠挂于低位滑轮上。将上臂靠在托臂凳的靠垫上。动作：保持你的上臂和肘部位置不动，屈臂将横杠上举高点。在高点处停顿片刻后，再慢慢地将横杠放低开始位置。廊坊企事业单位健身房器材,事业单位健身房器材,厂家

俯身身体接近水平位置，两脚分开站立同肩宽，两手掌心相对握住拉力器把柄，上体向前屈体与地面平行，两腿稍屈，使下背部没有拉紧感。两手持柄向两侧举起，直上臂与背部平行，好超过这一位置，稍停，然后放下把柄还原。重复做。使用拉力器时，不要佩带锋利和贵重物品，以免影响锻炼，造成或不必要的损失。