

固定篮球架篮板 固定篮球架篮板 株洲红枚体育设施公司

产品名称	固定篮球架篮板 固定篮球架篮板 株洲红枚体育设施公司
公司名称	株洲红枚体育器材有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	湖南省株洲市芦淞区枫溪大道燎原村
联系电话	15307411218 15307411218

产品详情

动作分类

正手（overhand grip）引体向上

手的握姿是引体向上中很讲究的一点，所谓正手，就是手心向前的抓握方式。这也是“正统”的引体向上握姿，此种姿势对您的三角肌——也就是肩头那块肌肉，是个挑战。如果想重点锻炼您的三角肌，在正手握法的同时，不妨双臂张开的角度增大些，这样难度更大。

反手（underhand grip）引体向上

很多人不认同这种握姿的引体向上，认为采取这种姿势是偷懒的表现。在英文中，这种握法被称作chin-up，有时候被从引体向上pull-up中独立出来。的确，相对于正手握法，反手引体向上似乎容易些，因为它可以发挥肱二头肌——上臂那块疙瘩肉的力量。如果您想让您的疙瘩肉更壮观些，不妨尝试反手引体向上，而且，您可以把双臂并拢起来，甚至让两手相碰，这样可以给肱二头肌更多的压力。

正反手（mixed grip）引体向上

引体向上顾名思义，这是同时使用正手握法和反手握法的姿势。这样做可以增加引体的难度，当您采取这种抓握方式，身体会向反握的一侧偏转，增加反握一侧的受力。当然，别忘了左右交替使用正反手，别把身体塑造的不对称了。

平行（parallel grip）引体向上

如果您有两条横杠，就可以采取这种双手掌心相对的抓握方式，这种姿势可以减轻肩部的受力。

胸式引体向上 (sternum pull-up)

普通的引体向上，您只需把下巴，固定篮球架篮板报价，顶多是锁骨拉过横杠。而胸式还要再进一步，当您的锁骨碰到杠的时候，努力把身体向后倾，让您的胸骨贴上横杠。这个姿势的引体向上特别锻炼您的背阔肌。

颈后引体向上 (behind-the-neck pull-up)

试着用您的后颈碰横杠，这种姿势可以充分锻炼上背的肌肉，诸如大圆肌、小圆肌等。

企业视频展播，请点击播放

视频作者：株洲红枚体育器材有限公司

红枚体育、株洲健身器材、常用健身器材有哪些

健身器材哪个牌子好

世界健身器材有哪些？

世界健身房常用健身器材有：蝴蝶机、瑜伽球、哑铃、壶铃、杠铃、动感单车、战绳、跑步机、椭圆机、架、划船器、多功能训练器、推肩器、健腹轮、提踵器、健身车等。

1、瑜伽球。瑜伽球在运动过程中能更多的肌肉，而且瑜伽球的不稳定性还可以锻炼到更多的深层肌肉。用瑜伽球去做，利用瑜伽球的不稳定性可以直接的刺激到深层的肌肉，而且还可以直接就用胸和背去发力，可以更好去达到训练的效果。

2、哑铃。哑铃是一种用于增强肌肉力量训练的简单器材。它的用途是用于肌力训练，肌肉复合动作训练。长期坚持练习哑铃，可以修饰肌肉线条，增加肌肉耐力，经常做重量偏大的哑铃练习，可以使肌肉结实，强壮肌纤维，健身器材，增加肌力。

3、壶铃。用壶铃进行健身锻炼时，可以做各种推、举、提、抛和蹲跳等练习。壶铃训练与哑铃、杠铃训练的不同之处在于，壶铃对于提高整体的爆发力更加有效，因此壶铃与石锁自来便受到士和武术家的喜爱。

4、杠铃。杠铃是一种训练运动训练器材，也是举重所用器材。杠铃运动属于重量训练的一种，只是利用杠铃训练器材，来增进肌肉力量的训练。

5、动感单车。动感单车盛行原因，固定篮球架篮板供应，在于其易，只需调整阻力，坐上坐垫，固定篮球架篮板多少钱，踩上踏板。无爬坡也无跳跃，只剩轻轻阻力，跟随音乐的韵律踩动，带着侠客去探索。

6、蝴蝶机。以身高为依据，调整坐垫位置。手、肩置于同一高度，选择合适自己的配重，背贴座椅。挺胸收腹，固定篮球架篮板，双手握住把手，双臂微弯，向胸前推动杠杆，轨迹呈圆弧式。每次推出，配重片不要完全落下，小区健身器材，手臂将在一个相对固定的位置完成一套固定的轨迹运动。

户外健身运动

1健美运动：不少青年男女追求健美，只要持之以恒进行健美操和体操运动，户外健身器材加强平衡性和协调性锻炼，就会收到。

2抗高血压运动：据日本研究，可供这些人选择的运动方式有散步、骑自行车、游泳，户外健身器材不宜采用举、拉、推、挑重物之类活动，因为这可诱发血压上升。散步等皆为动态的等张性运动，通过肌肉的反复收缩，促使血管收缩与扩张。株洲户外健身器材

3防近视运动：打乒乓球对于增加睫状肌的收缩功能很有益，视力恢复更明显。奥妙在于打乒乓球时，户外健身器材眼睛以乒乓球为目标，不停地远、近、上、下调节和运动，不断使睫状肌放松和收缩，眼外肌也在不停地收缩，大大促进眼球组织的血液供应。

固定篮球架篮板报价-固定篮球架篮板-株洲红枚体育设施公司由株洲红枚体育器材有限公司提供。行路致远，砥砺前行。株洲红枚体育器材有限公司致力成为与您共赢、共生、共同前行的战略伙伴，更矢志成为游艺设施具有竞争力的企业，与您一起飞跃，共同成功!