

黄山适合室内的器材,室内无氧健身器材,高度

产品名称	黄山适合室内的器材,室内无氧健身器材,高度
公司名称	河北达创体育器材有限公司
价格	1050.00/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

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。黄山适合室内的器材,室内无氧健身器材,高度

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。在使用钢丝弹簧拉力器前，要检查一下钢丝弹簧的钩子结构和安装是否牢固，以免滑脱，发生伤害事故。使用钢丝弹簧拉力器时，要穿长袖运动服和运动长裤，钢丝拉力器不要紧贴身体，在钢丝弹簧拉伸后收缩还原时夹伤皮肤和毛发。在使用拉力器的过程中，要养成运用护掌、握力带、半指手套、护膝、腰带和护腕等保护器材的良好习惯。