## 高空心理行为器材,体能训练架 质检产品

产品名称	高空心理行为器材,体能训练架 质检产品
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	1900.00/套
规格参数	尺寸:训练标准 颜色:军绿 工艺:高温喷涂
公司地址	盐山县杨集乡杨辛公路北侧
联系电话	0317-5129521 18232710013

## 产品详情

过小的直径不仅难以承载大的运动负荷,而且由于健身者意外跌倒与器材碰撞时的接触面积小,往往会造成伤害尝试将一条腿抬起与身体成90度,保持几秒钟,然后换另一条腿。如果你不能达到90度,放下绳索,重复拉伸动作,朝方向轻轻压腿背,双脚各做两次。如果要达到更好效果,每天都做这一拉伸动作。测试核心肌肉性尝试连续做20个起坐,只用腹部肌肉力量。如果无法做到,可进行以下动作:屈膝90度,下巴收缩,然后向前倾靠膝盖,腹部,和上半身不腿部。做两组,每组10到20个。如果要达到更好效果,可向上伸直手臂,做V字两头起的起坐两组,每组10个。测试上半身力量做10个标准起坐,不松垮,男士需做20个。如果无法做到,进行以下锻炼。双手各握一只1~8斤重的哑铃,屈肘,手肘位于,快速轮流将拳头抬高到下巴位置,做10秒钟为一组。3.运动部件的限位

山羊,渡海登岛400米障碍,机舱模型、平台