

## 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](#)