

## 锦州广场运动器材,室外广场器材,供应

产品名称	锦州广场运动器材,室外广场器材,供应
公司名称	河北跃羚体育器材有限公司
价格	380.00/件
规格参数	尺寸:1250 高度:800厘米 颜色:蓝黄
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

平衡滚筒双杠臂屈伸：下，肩部，肱三头双杠是室外普遍的户外健身器材了，在做完俯卧撑后你得要继续轰炸你的胸肌，所以接下来要做的是双杠臂屈伸，健美阿诺德在锻炼计划中喜欢一双杠臂屈伸作为结束动作，证明双杠臂屈伸对于胸肌有很好的作用。

双手撑在双杠两侧，身体向下用发力，双肘呈 90 度是停顿 2 秒，然后伸直手臂撑起身体。做三组，每组 12 到 15

次。正握引体向上：背阔肌这要用到单杠这一个户外健身器材。锦州广场运动器材,室外广场器材,供应

这是一个宽阔的背部佳方法。手心向外，双手置于单杠两侧与肩同宽或略宽，力量集中在背部肌肉上双手向上拉，尽量使贴近单杠，然后身体放下重复动作。如果你觉得室内健身会有点压抑感，或者你想走出健身房使你的健身计划更加多元化，你可以利用户外健身器材，制定一个户外健身计划，一样可以打造男人标准健美身材。太空漫步机俯卧撑：整个可以利用户外长凳，地面，低位的单杠

，双手置于上面自然放在身体两侧，双手弯曲用力量使身体尽量靠近地面，然后双肘伸直恢复原位。据闻军人做俯卧撑的标准是一次做 80

个。你可以在热身后面个正式组尽量多的做，直到力竭，然后休息一分钟，再次做到力竭，重复三次。