

部队卧推架训练方法户外杠铃架生产厂家

产品名称	部队卧推架训练方法户外杠铃架生产厂家
公司名称	盐山广胜体育器材有限公司
价格	850.00/副
规格参数	
公司地址	盐山县望树镇宋庄村（注册地址）
联系电话	0317-8255176 15373379958

产品详情

首先从可行性上分析。在你进行卧推的时候，杠铃的起始点应该位于你的胸部，也就是说此时杠铃是压在你胸上的。试想一下你如何把一个很重的杠铃放到你的胸上，如果你具备这个能力，那你的卧推重量必然更大，反之你需要一个更重得杠铃。所以这是一个驳论，轻了没效果，重了拿不上去。其次从安全角度考虑，稳定杠铃得方式是放在胸上。当你训练完毕，你的肌肉必然不在好的状态。也就是说你费力气拿上去得杠铃你要怎么拿下来呢？现实中独自训练导致杠铃一直压在胸上几个小时的情况比比皆是。后，没有所谓的解决办法，卧推一定需要在起始和结束之后有一个放置杠铃的架子。这个可以是任何东西，不一定非要传统的杠铃架。

一般卧推杠铃架的规格大小：产品尺寸：1700*1500*1930mm 管件规格：70*50mm 杠铃承重：400KG
产品重量：45KG左右

我们的地址：盐山县杨集开发区