

杠铃厂家供应杠铃价格电镀杠铃10公斤价格

产品名称	杠铃厂家供应杠铃价格电镀杠铃10公斤价格
公司名称	盐山广胜体育器材有限公司
价格	260.00/副
规格参数	品牌:广胜体育
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

杠铃厂家供应杠铃价格电镀杠铃10公斤价格

杠铃弯举也有人叫胸前弯举、负重弯举等，简称“弯举”，主练**肱肌**、**肱二头肌**、**肱桡肌**和旋前圆肌。能拥有高高隆起的上臂屈肌，是健美爱好者十分关注和梦寐以求的，因而此动作深受大家青睐。

动作过程：两臂伸直反握**杠铃**垂于体前，两脚左右开立同**肩宽**，上体伸直。**肘关节**固定，肱二头肌和肱肌等主动收缩，前臂缓缓上举逐渐向上臂靠拢，至上述肌肉不能收缩为止。停顿保持片刻，然后慢慢下放还原。