部队训练器材标准军用单双杠厂家

产品名称	部队训练器材标准军用单双杠厂家
公司名称	盐山广胜体育器材有限公司
价格	1200.00/副
规格参数	品牌:广胜 材质:优质钢材
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

部队训练器材标准军用单双杠

2、辅助锻炼方法：

腰部往下弯，腿直立，手臂及头部下垂，悬在空中，不要强迫自己双手触地，尽量放松肌肉，

然后自然伸展背部及腿部的肌肉，约停一分钟，再重复3次。

3、正确的坐姿：

坐椅子时，一定要坐满整个椅面。因为只有那样，整个背部才可以得到支持，脊柱骨才可以伸直。

如果你只坐椅面的一部分，时间长了，背部容易弯曲，腰肌劳损会慢慢侵蚀你的背部筋膜。

请记住：腹肌的训练目标是肌耐力，而非增大肌肉和力量。后切记锻炼后进行肌肉伸展。