

# 健身器材多少钱 古山鑫盾 健身器材

产品名称	健身器材多少钱 古山鑫盾 健身器材
公司名称	永康市古山鑫盾汽摩配件厂
价格	面议
规格参数	
公司地址	金华永康市古山镇
联系电话	13357068123

## 产品详情

永康市古山鑫盾汽摩配件厂主要生厂健腹器、引体向上杆、沙包吊架等。公司自创办以来始终秉承“享受健康，快乐健身”的理念，为客户提供优质的产品和完善的服务。

引体向上：似乎很简单，健身器材多少钱，抓住杆子，然后将自己拉起来，如此重复同样的动作。因为背阔肌是一个非常大的集群，需要从多个角度来刺激。引体向上还需要多个小肌群来辅助——这意味着持续的训练会导致在短期内力量迅速增长和肌肉生长。

永康市古山鑫盾汽摩配件厂主要生厂健腹器、引体向上杆、沙包吊架等。公司自创办以来始终秉承“享受健康，快乐健身”的理念，为客户提供优质的产品和完善的服务。

绳索引体向上这是一个提高前臂握力的复合动作。我们将绳索放在单杠横杆上，用双手抓住绳索，做引体向上动作，在做动作的过程中，要尽力避免身体的晃动。

因为引体向上对肱二头肌和背部肌群的锻炼效果也非常棒，因此可以用这个动作在练背日替代标准引体向上，在练背的同时增加前臂抓握力的锻炼。

永康市古山鑫盾汽摩配件厂主要生厂健腹器、引体向上杆、沙包吊架等，秉承“享受健康，快乐健身”的理念，为客户提供优质的产品和完善的服务。

单臂哑铃手腕屈伸：这个动作主要发展前臂伸肌肌群。坐在牧师椅上，用一只手抓住哑铃，正握位（手背朝上），将前臂放在牧师椅靠背上，让手腕和手掌悬空，健身器材，做动作时要前臂要稳定不要移动。发力时，要尽力向上卷起哑铃，收缩肌肉，然后再缓慢还原。每组20~25次，共计完成3~4组。

健身器材多少钱-古山鑫盾-健身器材由永康市古山鑫盾汽摩配件厂提供。永康市古山鑫盾汽摩配件厂 (shop8747572seu463.1688.com) 拥有很好的服务和产品, 不断地受到新老用户及业内人士的肯定和信任。我们公司是全网商盟认证会员, 点击页面的商盟客服图标, 可以直接与我们客服人员对话, 愿我们今后的合作愉快!