

古山鑫盾 健腹器效果 健腹器

产品名称	古山鑫盾 健腹器效果 健腹器
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。

背后反握腕弯举：双脚与肩同宽站立，在背后正握杠铃（手心朝上），向上做腕弯举动作，这个动作主要锻炼前臂的屈肌肌群。做动作时身体要保持稳定，在接近力竭时，避免抬起脚尖借力。双手替换抓杠这个动作对前臂的持续抓握能力有非常好的锻炼效果。在健身房的龙门架上用双手握杠，身体悬垂。两只手正，反握持续交替握杠，每次只换一只手。15~20次为一组，组共计完成3~5组。

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，健腹器哪种好，快乐健身”的理念，为客户提供优质的产品和完善的服务。

对握主要是将双手掌心相对的握法，相对来说对上半身的肌力发力更为平均，与此同时对手腕和肘，肩关节的压力较小，健腹器，也是较为安全的方式。与此同时，健腹器效果，也和跑步时候的运动的手掌方式类似。

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，健腹器有用吗，为客户提供优质的产品和完善的服务。

反握引体向上 该动作还可以次刺激到中背部、斜方肌和菱形肌。而且这个动作的难度会比较小，因为它涉及到了多块肌肉，所以机械优势会增强。全|面的背部训练应该包括了正反手的引体向上。

古山鑫盾(图)-健腹器效果-健腹器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（shop 8747572seu463.1688.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！

