

# 健腹器 健腹器好吗 古山鑫盾

产品名称	健腹器 健腹器好吗 古山鑫盾
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），健腹器生产厂家，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，健腹器种类，快乐健身”的理念，健腹器，为客户提供优质的产品和完善的服务。

你可以通过不同种类的引体向上来刺激特定的肌肉。

引体向上—这种传统的引体向上需要采取旋前握法，健腹器好吗，会训练到你的上背部，肩膀，背阔肌和胸。

下巴过杠的引体向上—需要采取旋后握法。微小的握法变化会更加训练到背部。

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。

确保你在拉的时候先移动肩胛骨。这个建议可以帮助你更好地背阔肌，每一个下拉变式都要这么做。同样的，全程保持手肘微屈，没有必要手肘。窄距高位下拉如果你想要进一步孤立背阔肌，那么这个动作应该是你的。较窄的握距可以保持手臂更加垂直，这一位置对于孤立背阔肌来说不过了。

健腹器-健腹器好吗-古山鑫盾(优质商家)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) 为客户提供“健腹器,引体向上杆,沙包吊”等业务,公司拥有“鑫盾”等品牌。专注于健身等行业,在浙江金华有较高知名度。欢迎来电垂询,联系人:周志敏。