

俯卧撑架 鑫顾健身器材质量放心 俯卧撑架批发代理

产品名称	俯卧撑架 鑫顾健身器材质量放心 俯卧撑架批发代理
公司名称	永康市鑫顾工贸有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	浙江省永康市龙山镇里麻车村古里小区42号
联系电话	13735622929

产品详情

永康市鑫顾工贸有限公司是滑雪机、跑步机、健腹机、收腹机、踏步机、休闲用品等产品专业生产加工的公司，俯卧撑架，拥有完整、科学的质量管理体系。

鑫顾与您分享做俯卧撑的要点

向后背拉肩部

如果动作中耸肩的话，不仅会影响上半身的平直，俯卧撑架批发代理，而且会增加受伤的概率。

做法：沿耳朵到脚的方向，拉肩部。利用后背肌肉实现这个过程，就好像要把两个肩胛骨努力凑到一样。

鑫顾公司的诚信、实力和产品质量获得业界的认可，欢迎各界朋友莅临参观、指导和业务洽谈。

永康市鑫顾工贸有限公司是滑雪机、跑步机、健腹机、收腹机、踏步机、休闲用品等产品专业生产加工的公司，拥有完整、科学的质量管理体系。

鑫顾与您分享

俯卧撑是一项大众运动项目，俯卧撑架价格，上至九旬老人，下到三岁顽童，都可以做几个俯卧撑。它是一项时间与耐力的考验，可以比速度，可以比数量，甚至不同姿势都可以相互比较。俯卧撑是徒手锻炼胸肌最简单，俯卧撑架生产厂家，也是最有效的锻炼方法。俯卧撑架的使用，能加大动作的难度，加深对胸部肌肉的刺激，达到事半功倍的锻炼效果。

鑫顾公司的诚信、实力和产品质量获得业界的认可，欢迎各界朋友莅临参观、指导和业务洽谈。

永康市鑫顾工贸有限公司是滑雪机、跑步机、健腹机、收腹机、踏步机、休闲用品等产品专业生产加工的公司，拥有完整、科学的质量管理体系。

鑫顾与您分享

单腿俯卧撑

目标：上半身和核心

动作：将一腿举离地面进行标准俯卧撑动作，完成一组之后换另一腿重复另一组。

低位俯卧撑（双脚置于台阶）

目标：上半身和核心

动作：标准俯卧撑姿势准备，双脚置于台阶之上；台阶越高，肩部、胸部、核心以及肩胛骨稳定肌肉群（斜方肌与菱形肌，用于连接颈部、中躯和肩部）的参与度就越高，刺激作用就越强烈。

鑫顾公司的诚信、实力和产品质量获得业界的认可，欢迎各界朋友莅临参观、指导和业务洽谈。

俯卧撑架-鑫顾健身器材质量放心-俯卧撑架批发达理由永康市鑫顾工贸有限公司提供。永康市鑫顾工贸有限公司（www.zhenxinhong.com）拥有很好的服务与产品，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！