

S型俯卧撑架厂家 鑫顾工贸 俯卧撑架

产品名称	S型俯卧撑架厂家 鑫顾工贸 俯卧撑架
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，俯卧撑架批发代理，拥有完整、科学的质量管理体系。

鑫顾与您分享俯卧撑的练习形式

1. 普通练习法

按教学与训练时规定的动作要求进行练习。

2. 负重练习法

在普通练习法的基础上，S型俯卧撑架厂家，身体的腰背、腿等部位放置或捆绑适量的重物。

3. 击掌练习法

在快速有力的推掌后，俯卧撑架，双手在空中击一次掌。

4. 腾空练习法

可分为原地和行进两种。须在俯卧后快速有力推起，使手脚同时离地，并有一定的腾空高度和远度。

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。

鑫顾与您分享宽距俯卧撑

目标：胸肌

动作：标准俯卧撑姿势准备，双手距离略宽于肩，这种方式可以将更多的压力从三头肌和肩部转移至胸肌。

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。

鑫顾与您分享什么是俯卧撑

俯卧撑（英文：push-up；Press-up。中国大陆称作俯卧撑，中国台湾地区称作伏地挺身，港澳地区称作掌上压），常见的健身运动有助于增加胸大肌锻炼效果。[1]
在日常锻炼和体育课上，特别是在军事体能训练中是一项基本训练。

俯卧撑主要锻炼上肢、腰部及腹部的肌肉。是很简单易行却十分有效的力量训练手段。初学者练习俯卧撑可以进行两组，俯卧撑架价格，每组15到20下；有一定基础的运动者则可做3组，每组20下；高水平人士可以尝试4组30到50下的俯卧撑锻炼。

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。

s型俯卧撑架厂家-鑫顾工贸(在线咨询)-俯卧撑架由永康市鑫顾工贸有限公司提供。s型俯卧撑架厂家-鑫顾工贸(在线咨询)-俯卧撑架是永康市鑫顾工贸有限公司（www.zhenxinhong.com）今年全新升级推出的，以上图片仅供参考，请您拨打本页面或图片上的联系电话，索取联系人：陈会根。