

俯卧撑架 鑫顾健身器材厂家直销 俯卧撑架价格

产品名称	俯卧撑架 鑫顾健身器材厂家直销 俯卧撑架价格
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】【攀岩机】【跑步机】【健腹机】【踏步机】【双节棍】【臂力器】【健身休闲用品】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【健身知识】不容忽视的脖子前倾

缩下巴运动。这个动作有点像点头，但是移动的不是头，而是鼻子。脸朝上平躺在地上，屈起膝盖，俯卧撑架品牌，双脚平放在地上，防止拉伤腰部。

在保持脖子不动的前提下，缓慢地向前点头，想象自己在用鼻尖画一条小弧线，动作要保持非常缓慢，然后让鼻子慢慢地回到原位。重复10次，可慢慢增加至20次，一周后开始每天做2到3组。一旦习惯了这个动作，可以试着靠墙站着做，也可以不靠墙。

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】【攀岩机】【跑步机】【健腹机】【踏步机】【双节棍】【臂力器】【健身休闲用品】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。

鑫顾与您分享健身知识 | 饭后多久可以运动？

饭后多久可以运动？按运动强度来说，散步、走路、广场舞、太极拳等轻度运动，饭后半小时至一个小时可以进行。慢跑、骑自行车等中度运动，可在饭后一个小时至两个小时进行。长跑、跳绳、踢足球、打篮球等高强度运动，宜在饭后两小时至三小时再进行。

按用餐量来说，俯卧撑架，如果运动前的用餐量较大，并且吃的是以蛋白质和脂肪为主的食物，俯卧撑架批发代理，这些食物不好消化，最好在饭后两个小时以上再运动。如果用餐量较少，并且食物以碳水化合物、蔬菜、水果或流食为主，吃饭与运动之间的间隔时间可以根据运动强度相对缩短。

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】【攀岩机】【跑步机】【健腹机】【踏步机】【双节棍】【臂力器】【健身休闲用品】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。

鑫顾与您分享健身知识：下背痛拉伸有用吗？

下背痛拉伸有用吗？

下背痛一直是困扰着很多健身人士的梦魇。大多数人在下背痛时，第一个想到的就是去伸展下背来舒缓他的疼痛，但不幸的是这种舒缓疼痛的感觉并不会持续太久。

在我健身房有一个患有下背痛的伙伴，俯卧撑架价格，他通常早上起来会去伸展他的下背，但隔天早上还是会感觉一样糟。

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-鑫顾健身器材厂家直销-俯卧撑架价格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）坚持“以人为本”的企业理念，拥有一支技术过硬的员工队伍，力求提供好的产品和服务回馈社会，并欢迎广大新老客户光临惠顾，真诚合作、共创美好未来。鑫顾工贸——您值得信赖的朋友，公司地址：浙江省永康市龙山镇里麻车村古里小区42号，联系人：陈会根。