

健身房健腹器 古山鑫盾物流发货快 健身房健腹器价格

产品名称	健身房健腹器 古山鑫盾物流发货快 健身房健腹器价格
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产健腹器、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，为客户提供的产品和完善的服务。

杠铃腕弯举（正，反握）采用这个动作时，分为正握（手背向上）和反握（手心向上）两个手位。正握手位锻炼的是前臂的伸肌肌群和上臂外侧肌群，而反握手位锻炼的是前臂屈肌肌群。做这个动作时，坐在一个矮凳上，双脚踩在地面上，大腿与地面平行，将前臂放在矮凳上，双手正握或反握杠铃杆。

对握引体向上:和反握引体向上一样，这个动作的运动范围更加长，可以充分地刺激到背阔肌、斜方肌和菱形肌。由于机械优势，所以这个动作会比较简单。然而，如果你是以宽握来练的话，那么动作难度会有所提高。此外，宽握将减少肱二头肌的训练量，增加对于三角肌后束的刺激。

永康市古山鑫盾汽摩配件厂主要生产健腹器、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，为客户提供的产品和完善的服务。

永康市古山鑫盾汽摩配件厂主要生产健腹器、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。