

健腹器 健腹器多少钱 古山鑫盾

产品名称	健腹器 健腹器多少钱 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，为客户提供好产品和完善的服务。

反向划船

这个需要把引体向上的杆子弄低一点。抓住杆，将脚放在地面或者凳子上，全身呈一条直线，发力将胸拉至杆的位置。这是一个水平拉的动作，和引体向上这种竖直拉有很大不同。

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。

背阔肌没有用力，引体前，先让肩膀自然下垂，前胸上抬，颈部上拉。这套动作可以让你在做引体时更好地锻炼到目标肌肉。如果背阔肌受力较少，锻炼的力量就会分摊到手臂和肩膀。

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。