

健身器材批发就找鑫顾 折叠健身凳厂家 北京折叠健身凳

产品名称	健身器材批发就找鑫顾 折叠健身凳厂家 北京折叠健身凳
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

墙壁爬行

如果你从来没有做过倒立的话，可能会害怕头朝下、脚朝上。根据我的经验，这是大多数人练习倒立的主要障碍。要练习倒立的各种动作，可折叠健身凳厂家，你必须在身体倒置时充满自信。为了培养自信，我们可以练习墙壁行走。这个练习会让你在倒立姿势下感觉舒服一些，同时也可以真正的强化肩部的力量。

第二步：墙壁辅助倒立

这个练习的主要环节是向上踢腿成倒立姿势，如果还是恐惧就回到第壹步或者找个朋友帮忙辅助，多尝试几次就可以了，加油！希望大家都可以开启自己的倒立之旅。

第三步：学会保持平衡

1. 向上踢腿成墙壁辅助倒立姿势，尽量让自己舒服一点。
2. 从这个姿势开始，折叠健身凳多少钱，指尖尽量用力向下推。让手指中部稍稍地面有利于做这个动作。此时你的目标是让双脚离开墙面。
3. 一旦双脚离开墙面，就要尽量长久的保持平衡。指尖用力向下推避免向后倒（背部着地）；轻轻弯曲肘部，折叠健身凳厂家，试着控制肩部可以避免前倾（双腿落回，胸腹部着地）。

第四步：侧翻落地

落地时拿开一只手，用另一只手做轴，让身体侧翻落地，学会这项技能你就可以克服自由倒立的心里恐惧，也可以正式开启你的自由倒立之旅！

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

智瑜伽

提倡培养知识理念，从无明中解脱出来，达到神圣知识，以期待与梵合一。智瑜伽认为，知识有低等和高等之别。平常人所说的知识仅仅局限于生命和物质的外在表现。这种低等知识可以通过直接或间接的途径获得。

然而智瑜伽所寻求的知识，则要求瑜伽者转眼内在，透过一切外在事物的本质，去体验和理解创造万物之神-梵。通过朗读古老的、被认为是天启的经典，理解书中那些真正的奥义，获得神圣的真谛。瑜伽师凭借瑜伽实践提升生命之气，北京折叠健身凳，打开头顶的梵穴轮，让梵进入身体获得无上智慧。

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。

鑫顾与您分享倒立时腰部没劲，试试这两个动作

竖脊肌锻炼方法：俯卧两头起

俯卧两头起（Superman），做法简单，在家里瑜伽垫上就可完成。和山羊挺身比较起来，有些类似但山羊挺身腿部是固定的，而俯卧两头起就像双重挺身锻炼腰部的效果。

目标锻炼部位：竖脊肌（后腰或下背）、也能锻炼到臀大肌

动作要领：

完全放松地俯卧，手臂向头部上方伸直，双腿伸直，吸气的时候手臂和腿同时向上抬离地面，稍微控制一下再慢慢呼气放松。

注意事项：

- 1.这个动作不能利用爆发力来做，而要慢慢地让腹部肌肉发力带动手臂和腿上抬；
- 2.此外也要注意头部不要使劲向后仰，而是跟随上半身一起抬起。

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。

健身器材批发就找鑫顾(图)-折叠健身凳厂家-北京折叠健身凳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）为客户提供“攀岩机,扭扭机,动感单车,跑步机,健腹机,踏步机”等业务，公司拥有“振鑫弘”等品牌，专注于健身等行业。欢迎来电垂询，联系人：陈会根。