

## 健身房健腹器 古山鑫盾【量大价优】健身房健腹器批发

产品名称	健身房健腹器 古山鑫盾【量大价优】 健身房健腹器批发
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。

刚开始进行该动作时，你也许会发现要做到有控制的、缓慢的下降身体非常不容易，但是只要坚持下去，很快你就会看到自己惊人的进步。缓慢的下落过程，其实是肌肉的离心收缩过程。

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。

身体仰卧于地垫上，膝部屈曲成90度左右（直腿的仰卧起坐会加重了背部的负担，容易对背部造成损害。）脚部平放在地上。平地上最好不要把脚部固定（例如由同伴用手按着脚踝），否则大腿和髌部的屈肌便会加入工作，从而降低了腹部肌肉的工作量。

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。

引体向上（与肩同宽）目标肌肉：中上背阔肌，菱形肌、三角肌后束

改动组可能是引体向上中难的一种，将涉及到中上背阔肌，菱形肌、三角肌后束。因为双手距离更加小——与肩同宽的距离是——运动范围会更加大，所以对于下背部的刺激会增加，虽然上背部还是处于主导地位。确保下降过程中手臂可以充分地伸展。