

古山鑫盾物流发货快 健身房健腹器报价 健身房健腹器

产品名称	古山鑫盾物流发货快 健身房健腹器报价 健身房健腹器
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。

毛巾引体向上 目标肌肉：下背阔肌、菱形肌、肱肌、肱桡肌、斜方肌、腕屈肌。将毛巾把手装在引体向上杆上。你可以随意地在宽握和窄握之间转换。毛巾越厚，动作就越难，对于前臂肌肉的要求就更高。这个动作比较适合进阶型选手。虽然这个动作看起来很简单，然而，对于握力的要求会更加大。这个问题的解决方案非常简单。

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，为客户提供高产品和完善的服务。

跳跃辅助：找一个较低的杆，或站在一个凳子上，脚平放在地面，膝盖和手臂稍弯曲，然后通过跳跃来辅助自己完成一个引体向上。刚开始练习时，你可能需要使劲跳跃来帮助自己完成引体向上，渐渐地你会发现轻微一跳，你就可以完成引体向上，你无需跳跃就可以完成引体向上。

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。

对握引体向上 目标肌肉：下背阔肌、菱形肌、斜方肌、肱肌。为了练窄距对握引体向上，在引体向上杆上装平行绳索把手。宽握需要更多的力量，所以这个时候就需要靠把手来辅助。