

## 古山鑫盾【量大价优】家用健腹器批发价格 家用健腹器

|      |                              |
|------|------------------------------|
| 产品名称 | 古山鑫盾【量大价优】家用健腹器批发价格<br>家用健腹器 |
| 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，为客户提供高产品和完善的服务。

对握主要是将双手掌心相对的握法，相对来说对上半身的肌力发力更为平均，与此同时对手腕和肘，肩关节的压力较小，也是较为安全的方式。与此同时，也和跑步时候的运动的的手掌方式类似。

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。

负重旋内，旋外：这个动作可以锻炼前臂伸肌和屈肌旋内和旋外的能力。同时可以提高前臂肌肉的弹性张力和体积，促进韧带与肌腱的强韧度。同时可以让前臂肌肉的质感与清晰度得以提升。

双腿与肩同宽站立，上臂与身体侧面贴近，屈肘，前臂平行地面。单手抓住一根短杆。

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。

在悬挂的过程中不要含胸、驼背或耸肩，挺胸并保持自然的姿势，此时保持肩胛骨下压。建议初学者带一个运动手套，这样可以降低悬挂过程中手掌因抓握和摩擦而产生的疼痛感。此外，体重过大会增加引体向上的难度。