

# 鑫顾健身器材生产厂家 折叠健身凳厂家 上海折叠健身凳

产品名称	鑫顾健身器材生产厂家 折叠健身凳厂家 上海折叠健身凳
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，折叠健身凳多少钱，拥有完整、科学的质量管理体系。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。

鑫顾与您分享：健身凳运动姿势

哑铃飞鸟

这个动作需要我们平躺在健身凳上，双手各握住一个哑铃，动作开始时手掌相对举起哑铃，手肘略微弯曲，然后保持一个弧度，慢慢朝两边放下手臂，这过程中你如果感受到自己的胸肌就像一个整体在被逐渐拉扯撕裂，那你就掌握对方式了，得到充分的伸展后，胸肌发力将哑铃夹回到初始的位置重复即可。

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。

鑫顾与您分享：健身凳运动姿势

胸大肌训练：躺卧于健身凳，双手持杠铃做推举或双手持哑铃进行扩胸运动。

常用方法：卧推，上海折叠健身凳，斜板卧推，哑铃扩胸

背阔肌训练：双手握单杠双臂拉伸引体向上可以有效锻炼背部肌肉，也可以通过健身房的器械做划船动作已锻炼背肌。

常用方法：引体向上，划船练习

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

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。

【运动前一小时别忘补水】

人体组织60%都是水，缺水会导致疲劳、血液黏稠、心脏负荷增大等一系列问题，折叠健身凳厂家，尤其是锻炼时，更不能缺水。

建议最好在运动前1个小时喝水，尤其是做高强度运动时。

如果锻炼强度大，可折叠健身凳厂家，时间超过3小时，可以喝点儿牛奶或巧克力奶，以补充随汗液流失的钠和钙。

鑫顾健身器材生产厂家(图)-折叠健身凳厂家-上海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](http://www.zhenxinhong.com)）坚持“以人为本”的企业理念，拥有一支技术过硬的员工队伍，力求提供更好的产品和服务回馈社会，并欢迎广大新老客户光临惠顾，真诚合作、共创美好未来。鑫顾工贸——您可信赖的朋友，公司地址：浙江省永康市龙山镇里麻车村古里小区42号，联系人：陈会根。

。