

# 湖北武汉综合训练器材包含哪几种

产品名称	湖北武汉综合训练器材包含哪几种
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	8500.00/件
规格参数	
公司地址	河北 盐山县 杨集乡 大郝工业开发区
联系电话	0317-6225629 13013226233

## 产品详情

动作：两手直臂撑杠，挺胸收腹，两腿并拢，脚尖绷直。可先在低双杠上，两臂撑杠向前移动，以增强支撑能力。

### 2、挂臂撑：

锻炼部位：手臂的肌群、肩关节。

动作：两臂弯屈水平挂杠，两手稍向外施握杠，身体自然下垂。

### 3、挂臂屈体撑：

锻炼部位：腹肌

动作：挂臂，两臂压杠，先上体后仰，带动两腿前摆，然后收腹举腿屈髋，重复8~8次。可先在垫上做收腹举腿和仰卧起坐辅助练习，以增强腹肌力量。

### 军用双杠练习提示：

- 1、下放的速度要慢，并尽量降低；
- 2、身体不可随意晃动，要保持平衡；
- 3、不要在身体的前后摆动中完成动作；
- 4、初始练习者力量不佳，可选择长凳、床等生活家具，采取同样动作进行（因脚踩地可降低体重负荷）。

.规格：4500\*1200\*1720mm（±2cm）。

2.功能：锻炼胸大肌，增强肌肉力量，增强使用者身体素质，提高体能力量。可4人同时使用；实现以班级为单位进行体能训练。