

# 组合训练器材厂家打造世纪企业-舞蹈把杆

产品名称	组合训练器材厂家打造世纪企业-舞蹈把杆
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	品牌:胜川 型号:001 河北:002
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

改善体型：说道改善体型，相信很多漂亮的女孩要蠢蠢欲动啦，健身其基本的作用就是改变体形，通过健身可以令身体达到形体漂亮的效果，并且只要坚持是不会反弹的哦

室外健身器材种类繁多。主要包括

- 1, 伸展型：担架、腰撑、背撑、脚踏、拉座、健身车
- 2, 扭腰类型：扭腰器、摆臂、扭腰器组合、冲浪板、扭腰器组合
- 3, 有氧运动类型：跑步机、步行机、直立健身自行车
- 4, 力量类别：上肢牵引装置、单杠、梯子、拉出架、拉出装置、推出装置等

练单双杠注意事项：

- 1、选做动作既要考虑各肌群的力量、关节的灵活性和柔韧性等特点，又要结合上肢、下肢和躯干等不同进行交替练习。并对孱弱的肌群应增加锻炼强度；
- 2、根据动作的结构，练习的密度、强度和难易度应坚持由小到大，由少到多、由简到繁的循序渐进原则；
- 3、组合练习的摆动动作和静止用力动作相互交替配合，而以动力性动作为主；
- 4、遇到意外失手时，保护人要及时采取摆脱险境的保护措施，维护练习的安全。练习者也可采取屈臂，团身、滚动和下蹲的自我保护方法，减缓冲击地面的力量；

