

# 湖南单杠湖南双杠室外高低单杠室外健身器户外单杠路径健身器

产品名称	湖南单杠湖南双杠室外高低单杠室外健身器户外单杠路径健身器
公司名称	邵阳任云宁体育用品有限公司
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	邵阳市大祥区西湖南路高速管理处对面邵阳南收费站500米
联系电话	18007391898 15343398898

## 产品详情

湖南单杠湖南双杠室外高低单杠室外健身器户外单杠路径健身器

邵阳任云宁体育用品有限公司

地址位于：湖南省邵阳市大祥区西湖南路高速管理局对面任云宁健身器材（离邵阳南收费站300米）

俯卧登山，动作就像登山一样，只用到一个分体式双杠，把分体式双杠放倒在地上。双手握住双杠，然后快速蹬腿，这个动作可以锻炼你的大腿前侧和腹部肌肉。

做俯卧登山的过程保持背部平坦，腹部收紧，躯干保持稳定，注意保持动作的连续性。

次数：坚持2分钟一组，2组以上。