

可升降把杆

产品名称	可升降把杆
公司名称	盐山圣杰体育器材经销处
价格	200.00/套
规格参数	圣杰:SJ-110 001:SJ-111 002:SJ-112
公司地址	盐山县龙海西路益民小区1号楼1单元601室
联系电话	13833732750

产品详情

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。

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）

