

舞蹈把杆 防锈耐用外观漂亮

产品名称	舞蹈把杆 防锈耐用外观漂亮
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

- 1、手握杠两臂同时用力将身体撑起，然后做屈肘和直臂撑起的动作（臂屈伸）、重复动作。
- 2、双手握杠两臂同时用力将身体撑起，然后以肩关节为轴做小幅度的前后摆动。
- 3、斜体俯卧撑，利用器材的倾角进行俯卧撑练习。
- 4、背对器械双手握杠，两臂自然弯曲挂在杠上。两腿并拢，直腿向上抬至水平以上，坚持数秒后缓慢放下。