

户外单杠 训练用单双杠 健身器材

产品名称	户外单杠 训练用单双杠 健身器材
公司名称	盐山圣杰体育器材经销处
价格	480.00/套
规格参数	圣杰:SJ-110 003:SJ-111 004: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

练习双杠举腿动作的时候应该将臂力提高到 水平，否则无法进行练习。

凡是高难度的练习动作，对呼吸的要求也是同样很高的。双腿抬起时呼吸、双腿下落时吸气的节奏要保持住。这样有合理呼吸的练习动作要比不注意呼吸的练习动作的次数延长很多次。锻炼效果也就加明显。