

## 部队里练习单双杠意义何在

产品名称	部队里练习单双杠意义何在
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-110 001: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

### 练单双杠注意事项

- 1、选做动作既要考虑各肌群的力气、关节的灵活性和柔韧性等特色，又要结合上肢、下肢和躯干等不同体位进行替换操练。并对孱弱的肌群应添加锻炼强度。
- 2、依据动作的结构，操练的密度、强度和难易度应坚持由小到大，由少到多、由简到繁的按部就班准则。
- 3、组合操练的摇摇头作和静止用力动作彼此替换合作，而以动力性动作为主。