

福州军用单双杠生产厂家

产品名称	福州军用单双杠生产厂家
公司名称	盐山县创兴体育器材销售中心
价格	.00/件
规格参数	
公司地址	河北省沧州市盐山县杨集工业园区
联系电话	15369806897 15030797446

产品详情

双杠臂屈伸的好处,军用双杠厂家,军用单杠厂家,军用双杠价格,军用双杠厂家

1、能练到整个上肢

双杠臂屈伸是上肢动作中调动肌肉多的动作之一。除了胸部，双杠臂屈伸还能让肩部、肱三头肌，甚至小臂充血。身体前倾

45度，手肘打开，能大程度刺激胸部。相反，上身直立，夹紧手臂则能大程度让肱三头肌充血。

2、高次数低次数都适用

一些动作适合大重量少次数，比如卧推；一些动作适合小重量多次数，比如飞鸟和绳索夹胸。但双杠臂屈伸是极少的适合所有次数范围的动作。双杠臂屈伸是很好的多关节动作，用来热身非常合适，哪怕在你没有健身房的适合，只要有小区里一副双杠，一个背包和几本书作为负重，一样可以将胸部和三头练得很爽。

3、刺激更多肌肉

不少研究都证实，闭链动作更有助于刺激肌肉（远端固定，移动自己身体的动作）。比如深蹲和倒蹬相比，就是更好的动作，双杠臂屈伸也是如此。同时由于需要保持平衡，对于核心也是很好的锻炼。

单杠采用优质无缝钢管为外套管，升降调节柱选用标准圆钢（直径为2.8厘米），单杠杠面采用弹簧杠长度为2.2米。可调节高度为1.8-2.4米。支撑立柱竖立在地面上，下面有底盘。用四根绳索直径为1厘米将单杠拉成直立，四根绳索和地面的四个地钩相连

四角铁链拉纤圆钢地脚水泥灌注增强单杠的稳定行。军用双杠，军用单杠，军用双杠价格，军用双杠厂家