

部队滚轮 整套400米障碍器材 移动单双杠

产品名称	部队滚轮 整套400米障碍器材 移动单双杠
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

单杠：正握颈前引体向上、反握颈前引体向上、颈后引体向上（这三个主要是练背和肱二头肌、后肩部的）；悬垂举腿（这个是练习腹肌的）双杠：屈臂撑（这个以后就是双杠的主打动作了，主要练习胸、肱三头肌、前肩部）双杠上伸直双臂像体操运动员那样前后荡（具体什么名字不知道）锻炼方法，哦不！现在应该说“训练方法”！训练方法就按照老前辈们总结的经验来。经常看一下《韦德32训练法则》，可别小看它哦！它可被世界上所有的健美人看作“武林秘籍”“鲁公密录”哦！！还有《增大肌肉块14秘诀》等文章下面是一个通用的训练计划模型，大家可以根据自身情况加以改变，体质好可以减少休息天数~因为每个人的基础都是不同的嘛。