

## 上海训练障碍器材 400米训练障碍器材 价格

产品名称	上海训练障碍器材 400米训练障碍器材 价格
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

大家都知道户外健身空气是非常好，健身的氛围也很不错，但是对于户外健身器材认识却不太清楚。下面就让小编来给大家介绍一下关于您不容错过的户外器材的相关事宜吧。

您不容错过的户外健身器材的介绍双杠双杠可以用来锻炼手臂、腹肌和背部。这种固定式结构对力量训练有很大的帮助，因为它对上身训练非常有效。双杠的训练内容也很丰富，常见的方法如双杠直臂支撑、挂臂撑、挂臂屈体撑、支撑摆动、挂臂撑摆动等。曲腿训练器曲腿训练器能用来训练股后肌群，同时能改善踝关节的稳定性，减少膝盖疼痛。肩部推举机肩部推举机的训练方法如下：背靠在器械上，保持上体直立，双手握紧器械。

您不容错过的户外健身器材的介绍两手竖直向上推举，保持三角肌处于收