

# 四百米障碍训练器材【胜川器材厂】400米障碍

产品名称	四百米障碍训练器材【胜川器材厂】400米障碍
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	150.00/套
规格参数	品牌:胜川 参数:SC-008 产地:沧州盐山
公司地址	河北 盐山县 杨集乡 大郝工业开发区
联系电话	0317-6225629 13013226233

## 产品详情

### 一、双杠直臂支撑

锻炼部位：整个手臂的肌群、肩关节、腰腹。

动作：两手直臂撑杠，挺胸收腹，两腿并拢，脚尖绷直。可先在低双杠上，两臂撑杠向前移动，以增强支撑能力。

### 二、挂臂撑

锻炼部位：手臂的肌群、肩关节。

动作：两臂弯屈水平挂杠，两手稍向外施握杠，身体自然下垂。

### 三、挂臂屈体撑

锻炼部位：腹肌

动作：挂臂，两臂压杠，先上体后仰，带动两腿前摆，然后收腹举腿屈髋，重复8~8次。可先在垫上做收腹举腿和仰卧起坐练习，以增强腹肌力量。

提示：

1. 下放的速度要慢，并尽量降低。
2. 身体不可随意晃动，要保持平衡。
3. 不要在身体的前后摆动中完成动作。

4.初始练习者力量不佳，可选择长凳、床等生活家具，采取同样动作进行（因脚踩地可减低体重负荷）

双杠厂家 标准双杠价格 云南双杠 双杠价格

单双杠厂家广告做的好,不如单双杠产品好,学校单双杠的价钱也会紧随其后秋高价爽。双杠报价\_地理式单双杠销售企业\_地理单杠尺度系数\_地理式单杠...单双杠,家用单杠,舞蹈把杆,产品名称:少儿单杠详细介绍:双杠,双杠底座为铸铁底座,单杠可调试高度1.2米-1.75米宽0.42-0.52米,符合国内外体操准则单双杠销售提供,单双杠天津哪里有卖单双杠的对比价格合理单杠厂家单杠价格沧州单双杠,南宁高低杠!设备训练器材山东济南诚意厂价销售单杠、铸铁双杠、单杠,单杠配呢绒杠面弹性好做工精细价格实惠,欢迎来订购。