

障碍器械 400米障碍跑器械 双杠训练器

产品名称	障碍器械 400米障碍跑器械 双杠训练器
公司名称	河北胜泽体育设施有限公司
价格	199.00/件
规格参数	
公司地址	河北省盐山县望树镇工业区
联系电话	0317-6352757 13903173433

产品详情

双杠训练器材是一种用于进行上体力量和核心稳定性训练的器材。它通常由两个水平平行的金属杠构成

，可以固定在墙壁上或者使用立的支架。双杠训练器材可以进行多种不同的训练，包括：1.引体向上：

双杠可以用于进行引体向上训练，这是一种有效的上体力量训练方法，可以锻炼背部、肩部和手臂的肌

肉。2.髂肌撑：双杠可以用于进行髂肌撑训练，这是一种锻炼核心稳定性和腹肌的方法。3.肌肉训练：除

了引体向上和髂肌撑，双杠还可以用于进行其他肌肉训练，如倒立撑、腿部训练等。4.平衡训练：使用

双杠进行平衡训练可以提高身体的协调性和稳定性。双杠训练器材通常是由耐用的金属材料制成，可以

承受较大的重量和力量。一些型号的双杠训练器材还配有附加的手柄和支撑装置，以提供更多的训练选

择和支持。总的来说，双杠训练器材是一种实用和多功能的器材，适合在家庭、健身房或其他场所进行

上体力量和核心稳定性训练。双杠训练器材是一种用于进行体力训练和锻炼的设备，它主要用于锻炼上

肢的力量和稳定性。以下是双杠训练器材的一些功能：1.强化上肢肌肉：双杠训练器材可以用于锻炼手

臂、背部、肩膀和胸部等上肢肌肉。通过进行不同的动作，如引体向上、倒立撑等，可以增强上肢肌肉的力量和耐力。

2.提高核心稳定性：使用双杠训练器材进行训练可以加强腹部和背部的核心肌肉，提高身体的稳定性和平衡能力。

3.增加肌肉协调性：使用双杠训练器材进行动作可以提高肌肉的协调性和身体的控制能力。这对于进行其他运动或日常活动时的身体协调性重要。

4.增强抓握力：使用双杠训练器材进行训练可以增强手臂和手部的抓握力。这对于进行其他体力训练或需要用力抓握物体的活动有帮助。

5.提升心肺功能：双杠训练器材可以进行高强度的有氧运动，如快速引体向上等，可以有效提升心肺功能和耐力。

总之，双杠训练器材可以提供全身的力量训练和锻炼，帮助增强肌肉力量、提高稳定性和协调性，同时也有助于提升心肺功能。

双杠训练器材的优势包括：

1.多功能性：双杠训练器材可以进行多种不同的训练动作，

所属分类：[中国运动、休闲网](#) / [体操用品](#)