

沧州体育室外健身器材,公园小区健身器材,腹肌板

产品名称	沧州体育室外健身器材,公园小区健身器材,腹肌板
公司名称	河北跃羚体育器材有限公司
价格	410.00/件
规格参数	尺寸:1250 高度:800厘米 颜色:蓝黄
公司地址	河北省石家庄桥西区槐安路246号
联系电话	19933047934 19933047934

产品详情

还有一种是柔韧械，是为了让整个身体更加具有柔韧度、可以提高关节的柔韧性。比如肋木、三位牵引器、伸腰伸背架等。单杠常做的动作就是引体向上了，引体向上可以说是一个真正考验健身实力的动作，别看那些健身房可以撸得一手好铁的大块头，说不定一个引体都做不了，更不要说双力臂、空中漫步、腹部绕杠、腰部绕杠、单臂引体这些大级的动作了。坚持做一些单杠动作，可以有效锻炼到自己的腰腹、肩背、手臂等肌肉群，通过单杠练习起来的动作在生活中更实用，比如双力臂、单力臂的支撑，比如用得上腰腹柔韧性的攀爬等除或大型户外健身场所能见到标准的双杠外，小区里考虑到和场地的因素，更多配置的是双人双杠设备。沧州体育室外健身器材,公园小区健身器材,腹肌板

双杠的动作和单杠一样，很多很丰富，日常健身用的多的就是臂屈伸，标准的臂屈伸以锻炼肱三头肌和三角肌为主，而胸肌臂屈伸则是胸大肌的爱。除此之外，双杆支撑摆动、双杆前滚分腿翻、双杠俄挺等都是其热门动作，但一定要量力而为。

方法：人跳起，双手正握杠，做引体向上或者做悬垂举腿运动。扭腰机几乎是小区健身区的标配，常见的就是三位环式扭腰机，这个看上去只是一个老年人疏通筋骨的器械其实用好了还是老少皆宜的，主要用来锻炼腰部和髋部，腰部肌肉的力量和柔韧性。