

# 定制腹肌三角肌组合训练器材锻炼四人组合力量训练器

产品名称	定制腹肌三角肌组合训练器材锻炼四人组合力量训练器
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	1200.00/件
规格参数	品牌:胜川 颜色:军绿 产地:河北
公司地址	河北省盐山县杨集乡大郝工业区
联系电话	0317-6352757 13903173433

## 产品详情

引体向上：双手握住杠子，身体悬空，通过上拉自身的重量锻炼背部、肩部和手臂肌肉。2.俯卧撑：将

双手放在杠子上，身体悬空，进行俯卧撑动作，锻炼胸部、肩部和手臂肌肉。3.腹肌训练：将双手放在

杠子上，身体悬空，进行腹肌收缩动作，锻炼腹部肌肉。4.脚蹬：将双脚放在杠子上，身体悬空，进行

脚蹬动作，锻炼腿部肌肉。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，如引体向上、倒立撑、仰卧起坐等，能够全面锻炼上肢、核心和下肢肌肉群。2.负重训练：

双杠训练器材可以通过增加负重来增强训练强度，适合不同级别的训练者，从初学者到运动员都能够根

据自身情况进行调整。3.提高核心稳定性：使用双杠训练器材进行训练可以增强核心肌群的稳定性和力

量，有助于改善姿势控制和平衡能力。4.增加肌肉力量和耐力：双杠训练器材的训练可以有效地增加上

肢和核心肌肉的力量和耐力，提高肌肉的爆发力和持久力。5.便携性：相比于其他大型器械训练设备，

双杠训练器材体积小，重量轻，易于携带和存储，适合在家庭、健身房或户外进行训练。6.低风险：

相对于一些高冲击力的训练方式，如跑步和跳跃，双杠训练器材的训练对关节和骨骼的冲击较小，降低

了受伤的风险。总的来说，双杠训练器材具有多功能性、负重训练、提高核心稳定性、增加肌肉力量和

耐力、便携性和低风险等优势，适合级别的训练者进行全面有效的训练。双杠训练器材是一种用于进行

上体力量训练和身体悬挂训练的器材。它由两个平行的杠杆组成，通常固定在一定的高度上。双杠训练

器材的作用包括：1.上体力量训练：双杠可以用于进行上体力量训练，如俯卧撑、引体向上、倒立撑等

。这些训练可以有效地锻炼胸肌、肩部、背部和手臂的力量，增强上体肌肉的力量和耐力。2.核心肌群

训练：在双杠上进行悬挂训练可以有效地锻炼核心肌群，包括腹部、

腰部和臀部的肌肉。这些训练可以提高核心稳定性和平衡能力，预防和减少腰背疼痛，并改善身体姿势

和体态。3.肌肉协调训练：双杠训练可以促进肌肉的协调和平衡发展。通过悬挂、倒立、平衡等动作，

可以训练身体各个部位的肌肉协调性，提高身体的整体稳定性和动作控制能力。4.增强握力和手臂力量

：由于双杠训练需要依靠手臂和握力来支撑和控制身体的运动，因此可以有效地增强握力和手臂力量。

总的来说，双杠训练器材可以提供多种多样的训练方式，适用于不同的训练目标和水平。无论是想增强

上体力量、改善核心稳定性，还是增强握力和手臂力量，双杠训练器材都是一种有效的训练工具。双杠

训练器材是一种用于训练上肢力量和核心稳定性的器材。它通常由两个平行的金属杠构成，安装在固定的支架上，可以支撑身体重量进行动作。双杠训练器材的特点包括：

- 1.多功能性：双杠训练器材可以进行多种不同的训练动作，如俯卧撑、引体向上、倒立撑、腹部训练等。它可以满足不同训练目标和个人需求。
- 2.提供全身训练：使用双杠训练器材可以同时训练上肢、核心和下肢的力量和稳定性。这使得它成为一种的全身训练器材。
- 3.增强核心稳定性：双杠训练器材可以帮助加强核心肌群的稳定性，包括腹肌、背肌和髋部肌群。这对于改善姿势和减少运动伤害重要。
- 4.提高上肢力量：使用双杠训练器材可以有效地锻炼胸肌、肩部、手臂和背部肌群的力量。这对于增加上肢力量和肌肉质量有帮助。
- 5.可调节性：双杠训练器材通常具有可调节的高度和宽度，可以根据个人需求进行调整，以适应不同身高和训练难度。

双杠训练器材具有多功能性、全身训练、增强核心稳定性、提高上肢力量和可调节性等特点，是一种实用和有效的训练器材。双杠训练器材适用于以下场景：

- 1.健身房：双杠训练器材是健身房中常见的器材之一，适用于进行上半身力量训练，如引体向上、俯卧撑等动作。
- 2.室外健身区：许多公园、健身广场等室外健身区都配备了双杠训练器材，供人们进行户外健身锻炼。
- 3.自家健身区：如果你有一个自己的健身房或者在家里设置了健身区，双杠训练器材是一个的选择，可以进行多种上半身训练动作，增强力量和肌肉。
- 4.运动训练场地：双杠训练器材也适用于一些运动训练场地，如体育馆、训练中心等，供运动员进行力量训练和技术训练。

总的来说，双杠训练器材适用于需要进行上半身力量训练的场景，无论是在健身房、室外健身区还是自家健身区，都可以使用双杠训练器材进行锻炼。