

# 体育健身器材 双杠的练习方法 双杠

产品名称	体育健身器材 双杠的练习方法 双杠
公司名称	西安大有健身器材销售中心
价格	面议
规格参数	规格:2700*850*1550 型号:BL-L16
公司地址	西安市碑林区太白北路西荷花园2号楼17层
联系电话	029-85420958 13309299312

## 产品详情

体育 [健身器材](#)双杠的练习方法[双杠](#)说明

产品名称:[双杠](#)

体育健身器材 [双杠的练习方法](#)双杠型号:BL-L16

体育健身器材双杠的练习方法双杠规格:2700\*850\*1550

### [体育健身器材](#)

双杠的练习方法双杠主要功能：增强上肢、肩带、胸部、腹部及背部肌群的力量和柔韧性，提供上肢关节的稳定性，改善协调性和平衡能力。对肩、肘、腕关节功能性障碍等有康复作用。

### 体育健身器材 [双杠的练习方法](#)

双杠使用方法：手握杠两臂同时用力将身体撑起，然后做屈肘和直臂撑起的动作(臂屈伸)，重复动作。

体育健身器材双杠的练习方法双杠注意事项：仅限16—60岁男性人群使用。运动不宜过猛，落地要有缓冲动作，儿童不宜使用。体质判定以连续臂屈伸数量为基准。锻炼者在使用过程中若感到身体不适，应立即停止并咨询医生。

详情咨询<http://www.xajsqc.com/huwaijianshenqicai/huwailujing/>