

# 双杠尺寸 单杠 双杠

产品名称	双杠尺寸 单杠 双杠
公司名称	盐山洛龙体育器材销售有限公司
价格	490.00/副
规格参数	品牌:洛龙 型号:标准 产地:河北
公司地址	盐山县杨集乡开发区
联系电话	0317-8204185 15175725461

## 产品详情

### 双杠臂屈伸的好处

#### 1、能练到整个上肢

双杠臂屈伸是上肢动作中调动肌肉多的动作之一。除了胸部，双杠臂屈伸还能让肩部、肱三头肌，甚至小臂充血。身体前倾 45 度，手肘打开，能大程度刺激胸部。相反，上身直立，夹紧手臂则能大程度让肱三头肌充血。

#### 2、高次数低次数都适用

一些动作适合大重量少次数，比如卧推；一些动作适合小重量多次数，比如飞鸟和绳索夹胸。但双杠臂屈伸是极少的适合所有次数范围的动作。双杠臂屈伸是很好的多关节动作，用来热身非常合适，哪怕在你没有健身房的适合，只要有小区里一副双杠，一个背包和几本书作为负重，一样可以将胸部和三头练得很爽。

#### 3、刺激更多肌肉

不少研究都证实，闭链动作更有助于刺激肌肉（远端固定，移动自己身体的动作）。比如深蹲和倒蹬相比，就是更好的动作，双杠臂屈伸也是如此。同时由于需要保持平衡，对于核心也是很好的锻炼。