

## 双人腹肌板价格

产品名称	双人腹肌板价格
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	650.00/件
规格参数	胜川:立柱114 sc--108:壁厚3个 河北盐山大郝工业开发区:副官不低于2个
公司地址	河北 沧州市新华区 盐山杨集
联系电话	15166965207 13930797394

## 产品详情

仰卧起坐平台，腹肌板，双人腹肌板

功能：增强腰腹肌力量和下肢柔韧性。

方法：仰卧于架上，踝关节置于横杆下，双手交叉贴于脑后，起坐身体向前弯，双肘触膝,然后返回原位为一次。扩展方法1.俯卧撑；2.坐姿体前屈。评分标准完成5次计1分。10分以上为优，8-10分为良，5-7分为中，5分以下为差。限用人数：1人

多功能训练架

使用方法可作为常规的单杠、双杠使用，同时可进行俯卧撑、侧撑及下肢柔韧性训练。每次训练5-8分钟。功能特点增强肩带肌群的肌肉力量及柔韧性和协调性。

注意事项：使用者体重不超过100kg/人。限用人数：3人，1人/站位