部队四百米障碍价格 400障碍规格参数广胜体育

产品名称	部队四百米障碍价格 400障碍规格参数广胜体育
公司名称	盐山广胜体育器材有限公司
价格	1200.00/副
规格参数	品牌:广胜体育 标准:部队标准
公司地址	盐山县望树镇宋庄村（注册地址）
联系电话	0317-8255176 15373379958

产品详情

部队四百米障碍价格 400障碍规格参数广胜体育

将放置杠铃的支撑杆升高当作深蹲架来用，不要从卧推凳方向去扛杠铃，以免造成危险（后退时可能被绊倒）。另外深蹲使用的重量通常较大，建议在卧推架另一头（图中写有卧推架三字处）压上杠铃片或坐个人，免得架子翻倒（我当时弄倒过一次）。补充一点，如上图所示，这种高度可调的卧推架通常由一高一低两个铁片来限制杠铃杆滚动，用来做深蹲时要把它倒过来（因深蹲时你不是在卧推凳一侧），这样方便放回杠铃。训练结束后再把它调整回去，以免其他人练习卧推时不注意发生危险（我当年出过一次事，卧推时杠铃扔到架子后面去了）。将杠铃放在双杠上做深蹲，为防杠铃滚落，可在双杠上缠粗麻绳。由于支撑点靠近杠铃杆中部，加减杠铃片时好两人两侧同时进行，以免失去平衡。考虑到双杠的设计要承担人的体重，而题主深蹲只用85公斤，这么做问题不大。训练伙伴帮助先将较轻重量的杠铃翻起，推起，放到颈后（不会做翻铃动作也可让训练伙伴帮忙），然后训练伙伴再将剩余的杠铃片加上，然后深蹲。练习结束卸下杠铃时反之。此法须有两名训练伙伴帮忙（一个人加了一侧的片再去加另一侧太耗时，也不平衡），还好，我那时是和两个同学一起去练的……训练时清注意，核心的绷紧，不要伤到腰（很容易伤到的），以及场地的安全。其实能不用还是不要用，如果你没有硬性需求，比如说参加

力量举比赛。

我公司主要经营军用双杠厂家，健身器材厂家，移动式舞蹈把杆价格，室外健身器材，军用双杠，军用单杠，部队标准双杠，军用双杠价格，400米障碍器材，室外健身路径，户外健身路径价格，舞蹈把杆，舞蹈把杆厂家，固定式压腿杆，儿童游乐设备，体操用品，儿童滑梯，篮球架，蓝球用品，乒乓球台，羽毛球柱，网球 柱，排球柱

我们的地址：盐山县杨集开发区电话：0317-8255176联系手机：15373379958 期待您的咨询