锦州双杠厂家

产品名称	锦州双杠厂家
公司名称	盐山洛龙体育器材销售有限公司
价格	1200.00/副
规格参数	
公司地址	盐山县杨集乡开发区
联系电话	0317-8204185 15175725461

产品详情

锦州双杠价格多少

用双杠训练

一、双杠直臂支撑

锻炼部位：整个手臂的肌群、肩关节、腰腹。锦州双杠价格多少

动作：两手直臂撑杠，挺胸收腹，两腿并拢，脚尖绷直。可先在低双杠上，两臂撑杠向前移动，以增强支撑能力。

二、挂臂撑

锻炼部位：手臂的肌群、肩关节。锦州双杠价格多少

动作：两臂弯屈水平挂杠，两手稍向外施握杠，身体自然下垂。

三、挂臂屈体撑

锻炼部位：腹肌

动作：挂臂，两臂压杠，先上体后仰，带动两腿前摆，然后收腹举腿屈髋，重复8～8次。可先在垫上做收腹举腿和仰卧起坐辅助练习，以增强腹肌力量。锦州双杠价格多少 单杠 攀爬架
400米障碍器材等全国发货 货到付款