

体能训练杠铃价格 部队训练杠铃尺寸

产品名称	体能训练杠铃价格 部队训练杠铃尺寸
公司名称	盐山广胜体育器材有限公司
价格	600.00/副
规格参数	品牌:广胜体育 材质:优质钢管
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

体能训练杠铃价格 部队训练杠铃尺寸

非标准杠铃：结构同于标准杠铃，尺寸要求并不严格，制作要求不高，重量可以自由规定，民间使用的石担也可以代替。此外，为达到某些特殊要求，如需发展某局部的肌肉，可按需要制作各种形态的特种杠铃（如屈轴杠铃、弓型杠铃和环型杠铃等）。

杠铃

训练动作

编辑

起始位置：双脚前后站姿，腹部收紧，双手握杠把，置于臀部正前方。

动作：双脚前后站姿，腹部收紧，双手握杠把，将把向胸口方向收进。

杠铃架

起始位置：双脚平行开，膝盖微弯，腹部收紧，杠把置于臀部前方。

动作：双脚平行开，膝盖微弯，腹部收紧，将把向上拉起，到胸下部方可。