

## 单双杠的立柱尺寸及杠面长度是多少

产品名称	单双杠的立柱尺寸及杠面长度是多少
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	1200.00/件
规格参数	
公司地址	河北 盐山县 杨集乡 大郝工业开发区
联系电话	0317-6225629 13013226233

## 产品详情

D、训练要点：动作要缓慢进行，不要借身体的振摆助力完成动作；撑起时速度要快、挺胸、抬头、收腹、不耸肩；为加大训练强度可在腰间负重练习。 颈后前

宽握引体向上A、重点锻炼部位：[背阔肌](#)

和

肩部

肌群。B

、开始位置：两

臂悬垂在单杠上，两手宽握距，

正手握紧横杆，使腰背以下部位放松，[背阔肌](#)充分伸长，两小腿弯曲抬起