

单双杠的标准训练动作 400米障碍器材

产品名称	单双杠的标准训练动作 400米障碍器材
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	1250.00/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

[双杠](#)双臂屈伸A、重点锻炼部位：主要是[胸大肌](#)下部，其次是[肱三头肌](#)和[三角肌](#)。

。B、开始位置：双杆间距好宽于肩，双手握杠成直臂支撑、挺胸、收腹，两腿伸直并拢放松呈下垂状。