

军队整套400米障碍价格实木独木桥报价

产品名称	军队整套400米障碍价格实木独木桥报价
公司名称	盐山多利达文体器材有限公司
价格	500.00/副
规格参数	品牌:DLD 材质:D-002 规格:标准
公司地址	盐山县盛世佳苑1号楼2单802室
联系电话	0317-5129521 15231799390

产品详情

军队整套400米障碍价格实木独木桥报价

贵州贵阳、六盘水、遵义、安顺

四川成都、绵阳、德阳、广元、自贡、攀枝花、乐山、南充、内江、遂宁、广安、泸州、达州、眉山、宜宾、雅安、资阳

单杠练习；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：两臂悬垂在单杆上，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。C、动作过程：吸气，集中背阔肌的收缩力，屈臂引体上开至颈后，使之接近或触及单杠，稍停2-3秒。然后呼气，以背阔肌的收缩力量控制住，使身体慢慢下降还原。重复练习。

D、训练要点：动作过程中身体不要前后摆动利用惯性给予助力；全身下垂时，肩胛部要放松。使背阔肌充分伸长。悬杠屈膝缩腿起始姿势两手正握单杠，全身直垂杠下。动作过程屈膝，把小腿尽力向上缩起，到高点时，彻底收缩腹直肌一秒钟。然后徐徐下垂小腿，直到完全伸直。呼吸方法缩起小腿时吸气，降落时呼气。注意要点缩起小腿时要尽力把两膝向上提升

产品名称：地理单杠

详细说明：地理单杠采用直径为8.9无缝钢管为立柱。杠面采用弹簧钢长度为2米。单杠的总体高度为3米地理50CM，地面到杠面的高度为2.4米。外表采用静电喷涂供应。地理单杠节省占地面积适用于家庭院落、学校场地，可根据需求尺寸定制。

