

# 北塔单杠北塔双杠室外高低单杠室外健身器户外单杠北塔路径健身器

产品名称	北塔单杠北塔双杠室外高低单杠室外健身器户外单杠北塔路径健身器
公司名称	邵阳任云宁体育用品有限公司
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	邵阳市大祥区西湖南路高速管理处对面邵阳南收费站500米
联系电话	18007391898 15343398898

## 产品详情

北塔单杠北塔双杠室外高低单杠室外健身器户外单杠北塔路径健身器

体育设施现货批发

邵阳任云宁体育用品有限公司

地址位于：湖南省邵阳市大祥区西湖南路高速管理局对面任云宁健身器材（离邵阳南收费站300米）

阶段：拉力，拉力训练可以通过单杠引体向上，好是正喔，要求15至20个。越标准越好。

2

第二阶段：核心力量，有四个步骤。（先在单杠做团身的摆动动作，）。1：初阶团身，10秒以上，2：进阶团身10秒以上，3：龙旗，（图片上就是）4：分腿前水平。

3

第三阶段：可以式一下前水平了。