

娄星单杠娄星双杠室外高低单杠室外健身器户外单杠娄星路径健身器

产品名称	娄星单杠娄星双杠室外高低单杠室外健身器户外单杠娄星路径健身器
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

娄星单杠娄星双杠室外高低单杠室外健身器户外单杠娄星路径健身器

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）

拉单杠怎么训练提升快

1

2

3

4

5

分步阅读

拉单杠主要靠背肌的力量，背肌属于大肌肉群，一般锻炼后需要休息72小时才能完全恢复。所以要隔两天练一次，不要太频繁。拉单杠怎么训练提升快呢？

工具/原料

单杠

方法/步骤

1、要想拉上单杠，胳膊必须要有力量，在平时一定要加强上肢力量的练习，多做一些俯卧撑，增强自己的爆发力。

2

2、经常去单杠上吊一吊，每次给自己设定好目标，不断提高自己的上限，只有我们在单杠上吊得越久，我们才会有更大的机会拉更多的次数。