

室外移动单杆价格 军用双杠厂家 铸铁双杠定制

产品名称	室外移动单杆价格 军用双杠厂家 铸铁双杠定制
公司名称	盐山广胜体育器材有限公司
价格	1200.00/件
规格参数	品牌:广胜 型号:001 产地:河北沧州
公司地址	盐山开发区
联系电话	0317-8255176 13315723198

产品详情

室外移动单杆价格 军用双杠厂家 铸铁双杠定制

单杠练习; 颈后 前 宽握引体向上

1锻炼部位：背阔肌和肩部肌群;

2、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;

3、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