

军队单双杠制造厂家 军用单杠制造 双杠制造批发

产品名称	军队单双杠制造厂家 军用单杠制造 双杠制造批发
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	800.00/件
规格参数	
公司地址	河北省盐山县杨集乡大郝工业区
联系电话	0317-6352757 13903173433

产品详情

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;

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