

攀爬架参数规格介绍 重庆三人协作攀登墙 体能训练器材价格

产品名称	攀爬架参数规格介绍 重庆三人协作攀登墙 体能训练器材价格
公司名称	盐山多利达文体器材有限公司
价格	500.00/件
规格参数	品牌:多利达体育 型号:D-018 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

攀爬架参数规格介绍 重庆三人协作攀登墙 体能训练器材价格

产品名称：地埋单杠

详细说明：地埋单杠采用直径为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米地埋50CM，地面到杠面的高度为2.4米。外表采用静电喷涂供应。

地埋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。

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。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，