

## 黑河室外军训练单双杠 军队比赛单杠【400米障碍训练】

产品名称	黑河室外军训练单双杠 军队比赛单杠【400米障碍训练】
公司名称	盐山广胜体育器材有限公司
价格	500.00/件
规格参数	品牌:胜川 型号:全 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

经典的背部训练动作，主练背阔肌，小臂肌群、肱二头肌和肩三角肌后束辅助发力。对增加背阔肌的宽度很有帮助。如果需要增加负重，可以在训练腰带上悬挂杠铃。

宽握，自然下垂，腰部以下放松，小腿可以在身后交叉。挺胸，发力快速将上身起，直到上xiong部几乎触到单杠，这时从侧面看上身是反形的。点收缩2~3秒，控制性还原。然后进行下一次动作。通化室外军训练单双杠budui比赛单杠400米障碍器材生产厂家

1、引体用鼻子吸气，回落用口呼气。

2、身体不要摇晃，尽量减少借力。

3、不能含胸，这样才能限度挤压背阔肌。

4、通常人们说下颌超过杠杆即可，实际上升再高一些效果更好。

5、下放过程很重要，不要让身体成为落体，而要集中精神控制其缓慢下落。budui双杠厂家，舞蹈把杆，budui双杠，产品名称：比赛双杠详细说明：比赛双杠底座为铸铁底座，双杠可调节高度1.2米-1.75米宽0.42-0.52米，符合国际体操标准。杠面采用比赛玻璃钢杠面韧性强，双杠外表采用静电喷涂工艺。外表美观耐用产品名称：budui双杠厂家详细说明；立柱为铸铁成型立柱可调节高度1.4-1.7米。杠面采用尼龙杠面(可按照需求条换玻璃钢杠面)室外，整体为军绿色产品名称：地埋双杠详细说明：地埋双杠采用60#无缝钢管为立柱，水泥灌注更加牢固，杠面采用尼龙杠面(尼龙杠面立心弹簧钢室外)高度为1.4米。