通用单杠多少钱一副

产品名称	通用单杠多少钱一副
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	499.00/套
规格参数	胜川:杠面长度2.2米 SC--337:升降高度1.9---2.4米 河北沧州盐山:两杠之间42--52
公司地址	河北 沧州市新华区 盐山杨集
联系电话	15166965207 13930797394

产品详情

普通通用单杠价格，加强型通用单杠多少钱一副

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。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，使身体慢慢下降还原。重复练习。D、训练要点：动作过程中身体不要前后摆动利用惯性给予助力；全身下垂时，肩胛部要放松。使背阔肌充分伸长.悬杠屈膝缩腿起始姿势两手正握单杠，全身直垂杠下。动作过程屈膝，把小腿尽力向上缩起，到高点时，收缩腹直肌一秒钟。然后徐徐下垂小腿，直到完全伸直。呼吸方法缩起小腿时吸气，降落时呼气。注意要点缩起小腿时要尽力把两膝向上提升