

# 军用双杠规格尺寸军用双杠锻炼方法

产品名称	军用双杠规格尺寸军用双杠锻炼方法
公司名称	盐山广胜体育器材有限公司
价格	3000.00/副
规格参数	
公司地址	盐山县望树镇宋庄村（注册地址）
联系电话	0317-8255176 15373379958

## 产品详情

### 动作要点

(1)

### 双杠

上杠时，收腹举腿翻臀，前上打腿展髋，压杠急振跟肩分腿坐杠。

(2) 滚翻时，屈臂用力提臀起，及时换握大分腿。

(3) 弹杠时，小腿屈伸弹压杠，用力撑杠早并腿。

(4) 转体时，后摆过杠分腿，纵轴转体换握撑。

(5) 下杠时，踢腿远伸展髋，脚尖带动转体，依次推杠换握。