

## 部队单杠价格部队单杠厂家军用单双杠报价

产品名称	部队单杠价格部队单杠厂家军用单双杠报价
公司名称	盐山广胜体育器材有限公司
价格	500.00/副
规格参数	品牌:广胜体育
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

### 部队单杠价格部队单杠厂家军用单双杠报价

部队的方法`你可能适应不了。如果你实在拉不上去`就该吊杠了。就是说把你的手绑在单杠上。那样很不爽。。建议你按照此方法来练习：方法1 找朋友辅助你。把你抱到已经完成一次单杠1练习的姿势。慢慢送开`然后在他的辅助下你努力的上拉去`力量不够就叫他给你点力量。。方法2 楼上说的`悠杠`不知道你懂不懂意思`在部队我们叫摆杠`比赛的时候不让用`考核一般幅度小还算过的去。就是弹自己的身体`向上的时候胳膊用力。此方法会减少很大的阻力。很多东西都要自己去体会`才能会。