

内蒙古军用双杠厂家 部队标准双杠价格

产品名称	内蒙古军用双杠厂家 部队标准双杠价格
公司名称	盐山广胜体育器材有限公司
价格	1200.00/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

内蒙古军用双杠厂家 部队标准双杠价格

接下来弯曲手臂让肌肉迅速收缩发力，将身体拉起来，好能够让你的胸部超过单杠，而不仅仅是头部。然后控制好力量让身体稳定的下来，再重复上面的动作做十下为一组，一共完成三组。

动作二：单臂辅助引体

这个动作需要我们准备一条毛巾，然后选择高度大概在你胸部上下的单杠或者双杠。将毛巾挂在杠上，并且用一只手抓住它。接下来把你的另一只手掌心对自己从下面抓住单杠。再把脚向前伸直身体往后躺下去，这时就要用手臂的力量稳住重心。