

军用双杠价格 九江军用双杠厂家 军用双杠

产品名称	军用双杠价格 九江军用双杠厂家 军用双杠
公司名称	盐山广胜体育器材有限公司
价格	.00/个
规格参数	品牌:广胜体育 产品:军用双杠
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

军用双杠价格 九江军用双杠厂家 军用双杠

下面的动作类似于引体向上，用抓住单杠的那只手臂发力让你的身体靠近单杠。直到你的肱二头完全收缩后再慢慢放下来，放下时要做到手臂完全伸直的程度。要留心的是抓毛巾的那只手放的越低，动作的难度就会越大。记得交换抓毛巾的手再来一组，每组做十五个，一共完成三组。

动作三：摆动反手引体

虽然这个也是引体的动作，但是相比正常的反手引体却能够给予二头更大的刺激。一般的反手引体我们的身体是直上直下的，而这个动作要求我们的运动轨迹看起来是一个圆形的。具体做法就是双手反握单杠让身体悬空后先将身体拉起来，头部超过单杠后再让身体向单杠靠近。然后再慢慢放下来，接着重复做出上面的动作。和个动作一样完成三组每组十个。