

天津区训练军用单双杠多少钱一套 小区锻炼双杠单杠价格

产品名称	天津区训练军用单双杠多少钱一套 小区锻炼双杠单杠价格
公司名称	盐山多利达文体器材有限公司
价格	1200.00/副
规格参数	品牌:多利达体育 型号:D-022 规格:标准
公司地址	盐山县盛世佳苑1号楼2单802室
联系电话	0317-5129521 15231799390

产品详情

天津区训练军用单双杠多少钱一套 小区锻炼双杠单杠价格

目前，我公司已拥有一批高素质的管理人才和配套的先进设备，并在长期的磨练中建立起一套科学的生产管理模式，我们坚信发展才是硬道理，我公司立足当今，远瞻未来，顺应不断变化的市场需求，我公司会不断把产品更新换代推上多变的市場

公司通过ISO9001;2001国际质量管理体系认证，ISO14001环境管理体系认证及OHS18001职业安全健康管理体系认证，NSCC国际认证，中国人财保险产品责任承保单位，国家质量监督检测中心定点检查单位，中国教学仪器设备行业协会会员单位，中国体育产品联合会会员单位及国家产品质量检验协会，授予[免检产品]等多项荣誉，主要产品[篮球架·健身路径，羽排网球柱，田径器材，海绵垫体操垫，舞蹈把杆，学生体质检测，校具器材，及健身器材各种配件！

河北胜川体育器材制造有限公司为社会研制提供，利国利民的体育用品，我们深信胜川文体器材能助你迈出国门，走向世界！

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：两臂悬垂在单杠上，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，彻底收缩腹直肌一秒钟。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