

## 通辽军用单双杠厂家 军用双杠尺寸

产品名称	通辽军用单双杠厂家 军用双杠尺寸
公司名称	盐山洛龙体育器材销售有限公司
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	盐山县杨集乡开发区
联系电话	0317-8204185 15175725461

## 产品详情

### 通辽单双杠厂家 双杠尺寸

双杠.单杠.双杠生产厂家.双杠价格。双杠多少钱单杠多少钱湖南双杠双杠生产厂家双杠练习方法；

A、重点锻炼部位：主要是胸大肌下部，其次是肱三头肌和三角肌。B、开始位置：双杆间距好宽于肩，双手握杠成直臂支撑、挺胸、收腹，两腿伸直并拢放松呈下垂状。C、动作过程：呼气，屈肘弯臂，身体下降，直至两臂弯曲降低到低位置时，头部应向前引，两肘外展，使胸大肌充分拉长伸展。随即吸气，以胸大肌突然收缩力撑两臂，使身体上升直至两臂完全伸直；当上臂超过杆水平位置时，臀部稍向后缩，躯干呈“低头含胸”的姿势通辽单双杠厂家 双杠尺寸

400米障碍设八组障碍，由跨桩、壕沟、矮墙、高板跳台、水平梯、独木桥、高墙、低桩网八组障碍物组成，场地两端各设转折旗一面。标准400米障碍场具体障碍位置设定为：转折旗—5米—五步桩(4.6米)—5.4米—壕沟(2米)—13米—矮墙—15米—高板—1米—高台—1米—低台—0.3米—水平梯(4.81米)—10.39米—独木桥(6.57米)—3.43米—高墙—10米—低桩网(5米)—2米—转折旗。通辽单双杠厂家 双杠尺寸