

双力臂学习:

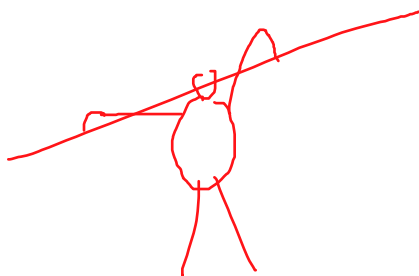
1. 保证蹬腿, 什么都用上, 能引体直接拉到胸.

2. 手腕推荐使用



用手掌握, 不用虎口握. 这样更能发力, 同时也注意保持平衡. 别脱手了.

3. 绝大部分人都是右手力量大. 所以右膀子更容易甩到单杠上. 左手力量小. 就拉到一个斜角就够了.



4. 然后撑上去即可

