

松原部队室外铸铁单双杠,部队军人用单杠,军人用单双杠厂家

产品名称	松原部队室外铸铁单双杠,部队军人用单杠,军人用单双杠厂家
公司名称	河北省达创体育器材有限公司
价格	450.00/件
规格参数	品牌:达创 型号:DC-109 产地:河北
公司地址	桥西区槐安路260号
联系电话	17732148724 17732148724

产品详情

松原室外铸铁单双杠,军单杠,军人用单双杠现货现发,练单杠的方法之单杠屈膝上举

双手正握单杠，身体自然悬垂，两腿并拢，用腹肌之力屈膝上举，使大腿靠近胸腹，到达“顶峰收缩”位时，稍停顿。然后两腿慢慢放下，回复到起始位置。上体要保持正直，不可以晃动借力。

练单杠的方法之悬垂左右移动

双手正握单杠，向左或向右移动。在移动过程中，两腿要自然的下垂，要用力拉一下单杠，要注意动作要快。

练单杠的方法之单立臂上杠

单立臂上杠主要练习的是臂力，还有身体的协调性，同时对腕部力量的使用以及翻腕时的灵活性都有的要求。初练时，可以选择习惯的一支胳膊来进行翻臂练习，刚开始翻不上去，也不要急于求成，可体会翻腕动作，当臂力达到程度时，也可以使用前面说的抢杠来体会单立臂上杠。当一支手臂已经翻过杠成支撑状态时，单立臂上杠就已经练习的差不多了，此时要注意控制身体的姿态，可借助身体摆动趋势将另一侧手臂翻上单杠，以支撑整个身体上杠。

当能够完成1~3练习动作后，就可以参考4~8练习的动作进行逐步深入的练习，单杠练的来说对身体素质要求比较，在练习的过程中要加保护，特别是4练习~8练习，很容易受伤，关键的还是要打好基础，在练习的时候也可以使用绷带防止手滑而摔伤。军单杠

练单杠的方法之卷身上杠

卷身上主要练习腹肌和两臂的肱二肌。在练习的时候，要充分利用杠杆原理，头部向后压，腰部和两臂要平稳用力。新手刚开始可以引体向上来锻炼臂力，然后在练习吊杠端腹，同时还可以辅助练习仰卧起

坐，加大腹部力量。

刚开始卷不上去是很正常的，不要气馁，关键是要坚持，在臂力和腹部力量达到程度后，可以试着做连贯的动作，如果还上不去，可以试着抢杠，所谓抢杠就是经过两到三步的助跑，然后借助上跳上杠的惯性卷身上。一般多数会成功，在刚开始练习的时候，使用抢杠一是可以体会卷身上的动作要领，二是可以增加练习的信心。室外铸铁单双杠