北京河北单双杠部队专用

产品名称	北京河北单双杠部队专用
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	1250.00/件
规格参数	
公司地址	河北 盐山县 杨集乡大郝工业开发区
联系电话	0317-6225629 13013226233

产品详情

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。两臂伸直时，胸大肌处于彻底收紧状态。重复练习。D、训练要点：动作要缓慢进行，不要借身体的振摆助力完成动作；撑起时速度要快、挺胸、抬头、收腹、不耸肩；为加大训练强度可在腰间负重练习。 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
臂悬垂在单杆上，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