

## 荆门运动健身路径,中老年人锻炼设施,可定制尺寸规格,

产品名称	荆门运动健身路径,中老年人锻炼设施,可定制尺寸规格,
公司名称	河北省达创体育器材有限公司
价格	380.00/件
规格参数	品牌:达创 型号:DC-014 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

单杠双力臂，半个月就能练成吗？

只要引体向上能做十个，双力臂就可以快速练成！双力臂作为跃上单杠的基础神技，是容易被掌握的训练（变式众多质量不一，本文只讲初级双力臂）。

双力臂看似是引体向上直接跃上单杠，其实动作是由“爆发拉力-转杠-推起”完成的。基础需要十个引体向上和五个单杠臂屈伸，然后就是要学习专项的发力技巧了。中老年人锻炼设施

在练习双力臂时，它并不像引体向上那样直上直下的拉起，而是在发力时向后再向前划一个弧线，这样能够让自己的前臂从杠下到杠上，从而完成支撑。

在初学双力臂时，可利用腰腹力量摆腿来提供助力，帮助自己获得更大的力量。这是初学者必经过的一个阶段，当发力熟悉以后就可以减少惯性，直腿完成双力臂。

每天可以训练多次，每次练习三到五组，每组只做一到两次，不要力竭，找动作发力的感觉，很快就能完成这个动作了。