

# 健身器材用品 门上单杠 室内健身单杠 拉力器 伸缩单杠

产品名称	健身器材用品 门上单杠 室内健身单杠 拉力器 伸缩单杠
公司名称	伊家五金用品厂
价格	22.00/件
规格参数	品牌:健力 产品类别:拉力器 重量:1.2 ( kg )
公司地址	中国 浙江 永康市 飞凤路157号
联系电话	86 0579 87387417 13967915352

## 产品详情

品牌	健力	产品类别	拉力器
重量	1.2 ( kg )	材质	镀锌钢管
规格	62*100	货号	DI005
产地	浙江		

### 室内健身单杠

目前流行于国外的一种使用方便、效果显著、占地小、投资小、外观时尚的多功能运动器械已来到了您的身边。只要您家中有门框，就可以在炎炎夏日里足不出户，享受引体向上的快乐~~无需打洞，只要挂上去就可以开始运动了，不会给您带来不必要的麻烦。此款健身器集引体向上、仰卧起坐&俯卧撑于一体，不仅适用于爱健美的男士也适用于爱美的女士，既可减肥又可保持身形，一举数得。如此时尚的多功能健身器您不想早点拥有它吗？

材质: 高强度镀锌钢管、pp、eva

颜色: 黑色,电镀银白色重量: 1.2kg承重: 100kg包装: 彩盒规格: 长度可调使用范围62cm-100cm

安装: 取本品置与门框之间,转动握竿,两端顶在门框上即可安装拆卸简单,不占空间,无须打洞,安装在门框上即可;集引体向上、仰卧起坐、俯卧撑等于一体,一举数得。

宝贝优点:

- 1.安装方便,5分钟之内即可搞定
- 2.不玩随时可以卸下
- 3.安装不破坏门框
- 4.承重可达100kg,满足一切所需
- 5.长度调节范围:62-100cm

适用场所: 门框两边/两面墙之间/柱子之间

注:单杠长度伸缩范围为62-100cm,门框两边必

须在这个范围内才能使用（不过大部分家里都是

80cm哦~）

## 常见问答

1.问题：这款单杆产品安全吗？对门框会不会造成损伤？

回答：这款单杆承重是100kg，对一般的人来说是绝对没有问题的！因为单杆是靠两边伸长利用张力使两端橡胶和门框或者墙体之间产生巨大的摩擦力，所以对门框是产生很大的力，如果门框不是很坚实的话可以选择在门框和单杆接触的地方垫两块纸板便可解决

2.问题：这款单杆产品不需要钻孔打洞吗？为什么我收到的有2个螺丝和2个黑色的橡胶塞呢？

回答：单杆配的2个螺丝和2个橡胶塞是当买家需要永久固定在门框上时才需要用到的，一般情况下不用安装的，提供这个只是让买家有多个选择而已！

3.问题：为什么单杠只有一头可以旋转出来？

回答：单杠2头都可以旋转出来只是一头顺时针，一头需要逆时针旋转！

## 本品特点:

1 不占地点,不影响任何家具功能;

2 专利产品,质量保证;

3 安全可靠

目前流行于国外的一种使用方便、效果显著、占地小、投资小、外观时尚的多功能运动器械已来到了您的身边。只要您家中有门框，就可以在炎炎夏日里足不出户，享受引体向上的快乐~~无需打洞，只要挂上去就可以开始运动了，不会给您带来不必要的麻烦。此款健身器集引体向上、仰卧起坐&俯卧撑于一体，不仅适用于爱健美的男士也适用于爱美的女士，既可减肥又可保持身形，一举数得。

## 【概述】

最基本的锻炼背部的方法，重点锻炼斜方肌、背阔肌和肱二头肌。【作用与特点】引体向上是以自身力量克服自身重量的悬垂力量练习。它要求学生有一定的握力、上肢力量和肩带力量，这个力量必须能克服自身的体重才能完成一次。它对发展上肢悬垂力量、肩带力量和握力有重要作用。引体向上是以按动作规格完成的次数来计算成绩的，做的多则成绩好，因此，它是一种力量耐力项目。

### 【技术结构】

引体向上属于纯上肢力量素质练习，技术要求并不复杂。要求练习者跳起双手正握杠，两手与肩同宽呈直臂悬垂；两臂同时用力引体，上拉到下颏超过横杠上缘

为完成一次。

### 【影响成绩的因素】

(1) 上肢力量和肩带肌群力量不足以克服自身体重。人类的握力都能把自己悬吊起来（不论男女），只是悬吊的时间长短有较大差异，这是因为人类祖先长期生活在树上的一点遗传素质。但要把人体以两手为力点把身体提拉起来，则需要上肢与肩带肌群的力量。通过一定时间的练习，完成引体向上并不困难。

(2) 体重超常，更显上肢及肩带力量不足。对于这样的学生，除加倍练习上肢及肩带力量外，还需要控制体重，实施减肥计划。

### 【练习方法】

(1) 引体向上凡是能完成一个以上的学生，应以练习引体向上为主。按自己完成最大量为指标练习一次，稍事休息后再练习1~2次。如只能完成一个，则需反复多做，以6~10次为宜。

(2) 平梯移行在平梯上做移行，每次手向前移动一个横杠，两手交替行进。移行一个横梯长为一次，练习4~5次。

(3) 屈臂悬垂练习者站于凳上，两臂全屈反握横杠，两手与肩同宽，使横杠位于颏下，然后双脚离凳做静止用力的悬垂姿势，但下颏不得挂在杠上。垂悬时间越长越好。练习2~4次。

(4) 斜身引体要求杠面与学生乳头齐平，两手与肩同宽正握杠，两脚前伸蹬地，使两臂与躯干成90°的斜悬垂，由同伴压住两脚，做屈臂引体，使下颏触到或超过横杠，然后伸臂复原为一次。30~45次为一组，练习3~4组。

(5) 仰卧悬垂臂屈伸（抬高脚的位置）学生在低单杠上做仰卧悬垂姿势，另一学生握其脚腕或小腿，将练习者的脚抬至水平部位（也可将练习者的脚放在稍高的器械上）。拉25~40次为一组，练习3~4组。

(6) 手足并用或只用手的爬竿或爬绳根据个人力量选用，每次爬5~6米，练习3~4次。

(7) 可每天做俯卧撑来训练上肢力量

引体向上的练习，对尚不能完成者要先争取“0”的突破，然后再追求完成的次数。

### 【练习注意事项】

(1) 引体向上是上肢力量耐力项目，练习有一定难度，同样需要持久性意志努力。

(2) 对引体向上一个也完不成的同学可进行帮助，即由同伴托腰向上推举帮他练习。

(3) 能完成一个以上的同学，要增加练习的重复次数，力争在短期内达到较高水平，而且要持之以恒。

### 【引体向上与身高】

引体向上对长高有一定效果的，背阔肌是健美爱好者重点训练的部位之一。它的发达程度对健美关系甚大。换句话说，背阔肌丰厚发达时，整个背部看上去才呈现出“v”字型。发达背阔肌及斜方肌、大圆肌、小圆肌、菱形肌、冈下肌、等背部肌群的训练方法很多。其中引体向上是人们普遍采用颇有效果的一种训练方法。引体向上的动作过程十分简单，双手宽握单杠，两臂伸直，身体悬垂，腰背部以下放松，两小腿伸直或交叉。然后在吸气同时，用背阔肌的收缩力屈臂引体向上，至下颚（下巴颏儿）超过横杠或颈后贴近横杠止。稍停后，边吸气边用背阔肌的力量控制慢慢下降，直到复原。下颚超过横杠，这个动作叫“胸前引体向上”。颈后贴近横杠，也称“颈后引体向上”。还有一种引体向上，是将特制的横梁挂在横杠上，双手握住架下的横梁，做引体向上。这个动作叫“平行握引体向上”。一般来说，如果一次引体向上超过15个，可尝试着用皮带或绳束系上重物或杠铃片来练。有人喜欢把重物挂在腰上，也有人习惯系在脚踝处。不过有两点需要提醒您，一是重量要合适；二是注意安全。