

篮球架高低 升降成人篮球架 - SC-159

产品名称	篮球架高低 升降成人篮球架 - SC-159
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	2700.00/件
规格参数	品牌:胜川 型号:001 河北:002
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

军用单杠的训练：

- 1、练习是引体；
- 2、训练是腾身翻转上杠；
- 3、训练是两手撑杠单足跨杠；
- 4训练是跨杠旋转转动360度；
- 5、训练是摆体上杠转动360度下杠；
- 6、训练是跨杠翻转转动360度下杠；
- 7、训练是踩杠转动360下杠；
- 8、训练是360度大回环。

军工用单杠练习方式：

单杠练习；颈后前宽握引体

- 1、关键锻炼位置：背部肌肉和肩膀肌肉群；
- 2、逐渐部位：双臂垂悬在单杆上，双手宽握距，正手攻球紧握横杠，使腰部下列位置释放压力，背部肌肉充足伸展，两小腿弯曲伸出；

3、姿势全过程：呼吸，集中化背部肌肉的收拢力，屈臂引体上开至颈后，使之贴近或碰触悬垂举腿，稍停2-3秒。随后呼吸，以背部肌肉的收拢力量控制住，使人体渐渐地降低复原。反复训练；

4、练习关键点：姿势全过程中人体不必前后左右晃动运用惯性力给与助推；全身上下松弛时，肩骨部要释放压力。使背部肌肉充足伸展.悬杠曲膝缩腿起止姿态双手正握悬垂举腿，全身上下直垂杠下。姿势全过程曲膝，把小腿肚竭尽全力往上缩起来，到点时，完全收拢腹部肌肉一秒钟。随后缓缓松弛小腿肚，直到彻底挺直。呼吸方法缩起来小腿肚时呼吸，着陆时呼吸。留意关键点缩起来小腿肚时要竭尽全力把两膝往上提高。