

# 篮球训练辅助器材大全单双杠规格参数

产品名称	篮球训练辅助器材大全单双杠规格参数
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	12500.00/套
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

规格型号：悬垂举腿

直径2.8cm

2个联网控制正中间的间隔240cm

套节正中间的间隔至少为200cm

从地面慢慢测量到悬垂举腿顶端的间隔275cm

单杠练习；颈后前宽握引体

A、重要锻炼部位：背阔肌和肩部肌肉群。B、慢慢位置：手臂垂悬在单杆上，两手宽握距，正手攻球握紧横杠，使腹部以下部位缓解压力，背阔肌充裕屈伸，两小腿弯曲外伸。C、姿态整个过程：吸气，集中背阔肌的收缩力，屈臂引体上开至颈后，使之接近或触碰悬垂举腿，稍停2-3秒。接着吸气，以背阔肌的收缩力量控制住，使身体慢慢地减少还原。不断练习。D、训练关键环节：姿态步骤中身体无须上下左右摇晃应用惯性力矩给予推动；浑身上下松弛时，肩骨部要缓解压力。使背阔肌充裕屈伸。悬杠曲膝缩腿逐渐状态两手正握悬垂举腿，浑身上下直垂杠下。姿态整个过程曲膝，把小腿肚子竭尽所能往上缩成一团，到处时，彻底收缩腰部肌肉一秒钟。接着慢慢松弛小腿肚子，直到完全伸直。呼吸方法缩成一团小腿肚子时吸气，着陆时呼吸。

阻拦详细介绍：晃动综合服务平台由服务平台和9根零乱的立柱构成，行车过程中综合服务平台左右摇摆，模拟仿真晃动的船只舱口，锻炼训练者的稳定性和稳定性。

开展方法：手和脚和睦，来回转动身体，从而依据综合服务平台。

方式攻略大全：身体和腿贴近立柱里侧，手前伸抓物立杆，腿侧前迈。

## 阻拦七：晃动横梯

阻拦详细介绍：晃动横梯由竖杆、绳索和横梯构成，梯杆是水平遍及，行车过程中横梯晃动，锻炼训练者的稳定性和操作灵活性，解决恐高心理状态。

开展方法：

1.抓物横杠，摇晃身体，跨坐于横梯上，手和脚交替往前，抓杆立式。

2.两