

引体和双杠从0到1的训练方法#健身器材双杠

产品名称	引体和双杠从0到1的训练方法#健身器材双杠
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	1000.00/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

两条杠表面解决：喷漆工艺（耐腐蚀、防锈处理）

我厂生产加工军用用悬垂举腿，都是国家行业标准。

适合、公司、家里等场所运用，质量扎扎实实，高性价比极高

制作工艺:高度可调节、总宽可调整，打沙处理后喷漆

两条杠练习方法；

A、重要锻炼部位：主要是胸部肌肉下面，其次是肱三头肌和三角肌。

B、慢慢位置：双杆间距好宽于肩，双手握杠成直臂支撑、昂首挺胸、收腹带，两腿伸直闭拢缓解压力呈松弛状

C、姿态整个过程：吸气，屈肘弯臂，身体减少，直到手臂弯曲降低到低位置时，头部应向前引，两肘外展，使胸部肌肉充裕拉长伸屈。接着吸气，以胸部肌肉突然收缩力撑手臂，使身体上升直到手臂完全伸直；当胳膊超过杆水平位置时，臀部稍向后缩，身体呈“低着头含胸”的姿势。手臂伸直时，胸部肌肉处于收紧状况。不断练习。

D、训练关键环节：姿态要缓慢进行，无须借身体的振摆推动开展姿态；担起时的速率要快、昂首挺胸、抬着头、收腹带、不缩肩；为提升训练抗拉强度可在腹部净重练习。

两条杠

结构：这一器械由二根一样规格的卷杠组成。二根卷杠垂直面、在同一高度。

二根卷杠的位置是垂直面的，可以预加热应力。

每根卷杠由二根竖立柱支点，立柱下面是一个起平稳作用的底座。

支点竖立柱包括一个固定位置和一个可健身运动的一部分，那般可以调节两条杠的高度和总宽。

卷杠的横截面成水滴型，整支卷杠的截面都是完全一致的。