

双杠#男子竞技体操项目之一——双杠体育训练

产品名称	双杠#男子竞技体操项目之一——双杠体育训练
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

横着 550CM 容许偏差 /- 5CM

竖向 400CM 容许偏差 /- 5CM

作用特点：务必能根据相对高度调整提升5公分的相对高度。

悬垂举腿务必有延展性，确保不可以断裂。

延展性不但来源于卷杠，器材整体化也是有延展性

关键锻炼位置：背部肌肉和肩膀肌肉群。B、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。C、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。D、练习关键点：姿势流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。悬杠曲膝缩腿开始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，到高点时，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