

军用单杠拉线 军用双杠配件 尼龙杠面价格

产品名称	军用单杠拉线 军用双杠配件 尼龙杠面价格
公司名称	盐山广胜体育器材有限公司
价格	1200.00/件
规格参数	品牌:胜川 型号:001 产地:河北
公司地址	盐山开发区
联系电话	0317-8255176 13315723198

产品详情

单杠练习方法：

单杠练习；颈后前宽握引体向上

1、重点锻炼部位：背阔肌和肩部肌群；

2、开始位置：两臂悬垂在单杠上，两手宽握距，正手握紧横杆，使腰背以下部位放松，背阔肌充分伸长，两小腿弯曲抬起；

3、动作过程：吸气，集中背阔肌的收缩力，屈臂引体上开至颈后，使之接近或触及单杠，稍停2-3秒。然后呼气，以背阔肌的收缩力量控制住，使身体慢慢下降还原。重复练习；

4、训练要点：动作过程中身体不要前后摆动利用惯性给予助力；全身下垂时，肩胛部要放松。使背阔肌充分伸长。悬杠屈膝缩腿起始姿势两手正握单杠，全身直垂杠下。动作过程屈膝，把小腿尽力向上缩起，到高点时，彻底收缩腹直肌一秒钟。然后徐徐下垂小腿，直到完全伸直。呼吸方法缩起小腿时吸气，降落时呼气。注意要点缩起小腿时要尽力把两膝向上提升。

我公司主要经营400米障碍，300米障碍，部队训练器材，军用双杠，军用器材，室外健身器材，篮球架，百米障碍器材