

【河北胜川供应】室外训练器材双杠 训练比赛单杠

产品名称	【河北胜川供应】室外训练器材双杠 训练比赛单杠
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	500.00/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

器材不可以有锐利的边、角或别的突显的一部分。表层不可以不光滑。

调整螺钉在稳定后不可以发生意外挪动。调整设备务必是双保，确保在运用时不发生松脱。

底座的车梁及其两梁间的空闲地务必都用底垫盖紧。遮盖后路面一定要是平整的，没有间隙，和四周的底垫同一相对高度产生一个平面图，仅有支撑点立杆从平面图上深出去。

色调：卷杠维持木材原本的色调。

两道杠训练方式；

A、关键锻练位置：主要是胸部肌肉下边，次之是肱三头肌和三角肌。B、逐渐部位

A、关键锻练位置：主要是胸部肌肉下边，次之是肱三头肌和三角肌。

B、逐渐部位：双杠间隔好宽于肩，两手握杠成直臂支撑、抬头挺胸、收腹带，两腿挺直闭拢释放压力呈松弛状

C、姿势全过程：呼吸，屈肘弯臂，人体降低，直到双臂弯折减少到低部位时，头顶部应往前引，两肘外展，使胸部肌肉充足变长屈伸。随后呼吸，以胸部肌肉忽然收拢力撑双臂，使人体升高直到双臂彻底挺直；当手臂超出杆水准部位时，屁股稍向后缩，躯体呈“低下头含胸”的姿态。双臂挺直时，胸部肌肉处在缩紧情况。反复训练。

D、练习关键点：姿势要迟缓开展，不必借人体的振摆助推进行姿势；扛起时的速度要快、抬头挺胸、仰头、收腹带、不缩肩；为增加练习抗压强度可在腰部重量训练。

