

# 舞蹈把杆规格尺寸 移动舞蹈把杆报价

产品名称	舞蹈把杆规格尺寸 移动舞蹈把杆报价
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	150.00/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

**双杠双臂屈伸 A、重点锻炼部位：**主要是**胸大肌**下部，其次是**肱三头肌**和**三角肌**。

B、开始位置：双杠间距好宽于肩，双手握杠成直臂支撑、挺胸、收腹，两腿伸直并拢放松呈下垂状。

C、动作过程：呼气，屈肘弯臂，身体

下降，直至两臂弯曲降低到**低位**

置时，头部应向前引，两肘外展，使**胸大肌**充分拉长伸展。随即吸气，以**胸大肌**

突然收缩力撑两臂，使身体上升直至两臂完全伸直；当上臂超过杆水平位置时，臀部稍向后缩，躯干呈

“低头含胸”的姿势。两臂伸直时，胸大肌处于彻底收紧状态。重复练习。 D、训练要点：动作要缓慢

进行，不要借身体的振摆助力完成动作；撑起时速度要快、挺胸、抬头、收腹、不耸肩；为加大训练强

度可在腰间负重练习。 **颈后前宽握 引体向上 A、重点锻炼部位：****背阔肌**和肩部肌群。

B、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