

舞蹈把杆 舞者的工具

产品名称	舞蹈把杆 舞者的工具
公司名称	盐山圣杰体育器材经销处
价格	200.00/套
规格参数	圣杰:SJ-110 001:SJ-111 002:SJ-112
公司地址	盐山县龙海西路益民小区1号楼1单元601室
联系电话	13833732750

产品详情

另有一个较特殊的练习方式：仰卧撑，对肱三头肌的刺激极强，可在双杠或垫上进行。

双杠臂屈伸是一个双关节运动的动作，不同的动作要求会对主练肌肉？？？胸肌和肱三头肌产生不同的锻炼效果。1．握距的选择：窄握对肱三头肌刺激大，宽握对胸肌刺激大。2．上体倾角（侧面观）的选择：着重练肱三头肌上体宜后仰，身体呈反弓形，使手臂在体后完成动作；着重练胸肌则宜前倾。3．上臂与躯干的夹角（背面观）：着重练肱三头肌直夹紧，下放时也不要外张，保持两臂平行；着重练胸肌，下放时则可外张。

另外，自助的方法是：体前放一稳定的高凳，在练习中需要帮助时，收腹抬腿，把两脚轻放到凳上即可。此法也适合初练者用来降低练习难度。当一组动作能轻松完成12个以上时，就应负重练习，如将杠铃悬挂于腰部进行练习即为较好的方法。