

部队双杠 训练单双杠厂家 铸铁燕尾双杠产品尺寸

产品名称	部队双杠 训练单双杠厂家 铸铁燕尾双杠产品尺寸
公司名称	盐山广胜体育器材有限公司
价格	2000.00/件
规格参数	品牌:广胜 型号:005
公司地址	盐山县望树镇宋庄村（注册地址）
联系电话	0317-8255176 15373379958

产品详情

训练双杠 单杠 [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：

两臂悬垂在单杆上，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