

【河北胜川生产】单杠 双杠 木马山羊 各种路径

| | |
|------|---------------------------|
| 产品名称 | 【河北胜川生产】单杠 双杠 木马山羊 各种路径 |
| 公司名称 | 河北胜川体育器材制造有限公司 |
| 价格 | 150.00/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

工艺:高度可调节、宽度可调节，打沙处理后喷漆

双杠练习方法；

A、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。