

部队加强型双杠厂家 产品重量

产品名称	部队加强型双杠厂家 产品重量
公司名称	盐山圣杰体育器材经销处
价格	480.00/套
规格参数	圣杰:SJ-110 003:SJ-111 004: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

双杠练习方法；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**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。

双杠臂屈伸 双杠臂屈伸以锻炼胸肌、肱三头肌和三角肌(前束)为主,兼练背阔肌、斜方肌、前锯肌等。这一动作具有多效应的功能，不同的做*产生不同的锻炼效果。

动作的一般过程：双手分别握杠，两臂支撑在双杠上，头正挺胸顶肩，躯干、上肢与双杠垂直，屈膝后小*叠于两脚的踝关节部位。肘关节慢慢弯屈，同时肩关节伸，使身体逐渐下降至**低位置。稍停片刻，两臂用力撑起至还原。

动作要求：1下放的速度要慢，并尽量降低。2身体不可随意晃动，要保持平衡。3一般也不要身体的前后摆动中完成动作。动作节奏：下放2秒左右，静止1 - 2秒，撑起2秒