

# 兵哥哥是怎样训练单双杠的

产品名称	兵哥哥是怎样训练单双杠的
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

我们在使用单双杠的时候要领，让我们在正确的操作中的达到相应的锻炼效果，下面我们来具体了解一下：

先我们要了解到的是，该单双杠应用的要领是双手握杠呈直臂支撑，当屈臂降体至 低位置时，头部前伸，使胸大肌充分伸长，以胸大肌的收缩使两臂伸直，当上臂超过水平时，臂部后移呈含胸姿势，两臂伸直时胸大肌处于 收紧状态，这是锻炼胸大肌外侧翼及下缘的方法。如当屈臂降体至低位置时，躯干略向后，以肱三头肌的收缩伸直两臂，同时身体前引，使身体直上升，上臂肱三头肌就于 收紧状态。这时锻炼肱三头肌的另一种方法。故此做双杠臂屈伸时，要有的放矢。

后还要特别介绍的是，在具体使用单双杠的时候要注意调整好呼吸，这时我们需要双手握杠，直臂支撑至屈臂降体至低位置整个过程都用口呼气，反之用鼻子吸气。