

户外健身高低杠，军训比赛单杠，百米障碍器材

产品名称	户外健身高低杠，军训比赛单杠，百米障碍器材
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

正确的做法如下：双手掌心向内，朝向身体，握住双杠，双肘与肩同宽。然后撑起身体，双腿悬空。两臂支撑时，肘关节始终指向后方，上肢保持正直，与双杠垂直。然后，肘关节慢慢弯曲，使身体逐渐下降至*低位置。在*低位置稍停片刻，再两臂用力撑起至原始位置，这是一个完整动作。需要注意的是，双肘距离不同，锻炼肌肉的侧重点不同。双肘越远，锻炼的胸部肌肉越多；双肘越近，锻炼的上臂后侧肌肉越多；与肩同宽，则同时练习胸部和上臂后侧肌肉。练习时，下放速度一定要慢。速度越慢难度就越大，效果也就越好。下落的位置越低，肌肉被拉长得越多，效果越好。注意呼吸，下落时吸气，上升时呼气。如果上肢力量较差，脚下可以放个凳子辅助完成。如果是经常锻炼者，很轻松就能完成15个以上，可以绑个沙袋或小哑铃练习。