

军用双杠训练方法，练习规则

产品名称	军用双杠训练方法，练习规则
公司名称	盐山宏丰体育器材制造有限公司
价格	1250.00/件
规格参数	宏丰:1 HF-172:2 沧州:3
公司地址	盐山县望树镇
联系电话	15373384187 15373384151

产品详情

军用双杠要怎么练习呢？下面，大伙儿深圳市不计其数盾安全防护装备公司防暴盾牌小编给大家详解：

一、直臂支点：两手直臂撑杠，挺胸收腹，两腿并拢，脚板挺直。先要在抵着军用双杠上，胳膊把液压杆作为支撑，向前方移动，提高手臂支撑水准。

二、挂臂撑：胳膊弯曲水平放到杆上，二只手心向外握住舞蹈把杆，身体自然松弛。

三、挂臂屈腿撑：挂臂，手臂压杠，先上身往后仰，促进两腿前摆，接着收紧腹部肌纤维，伸出双腿此外屈髋，不断8次。需要提前在垫个练习缩腹举腿、平板支撑等，提升自己的腹部力量。

四、支点摇晃：先伸直胳膊支点，然后摇晃，摇晃的时候一定要保持胳膊的伸直，以肩为轴，幅度由小到大。向前摇动时送髋，脚板远伸。上身往后面摇晃成垂直方向，加快腿的摆速，不断5~6次。而且在杠前，完能悬挂系统一球体(与胸齐高)，从做支撑姿态慢慢摇晃，足部摇晃要接触到了球体或者比球体高。

五、挂臂撑摇晃：挂臂屈腿撑作为慢慢，接着身体下摆，摆过垂直部位后，头、肩稍松弛。双腿往后面摇晃清除杆时，肩部稍倒退，接着足部着陆，两腿积极前摆，不断5~6次。初练时，需要提前挂臂做出前后左右摇晃，然后进行挂臂屈腿撑。

六、悬杠曲膝缩腿：两手正握两道杠，浑身上下直垂杠下。曲膝，小腿肚子竭尽所能往上面蜷起，到高点时，真正意义上的收缩腰部肌肉一秒。接着迟缓松弛小腿肚子，直到完全伸直。缩成一团小腿肚子的时候一定要吸气，着陆时吸气。缩成一团小腿肚子此外尽量提升双膝。

七、引体：重要训练背阔肌，小臂肌肉群、肱二头肌、肩三角肌后束帮助负荷。如果需要提升净重，可以练习时在腰部悬挂系统杠铃等。