

# 天津学校军用双杠厂家 军用单双杆

产品名称	天津学校军用双杠厂家 军用单双杆
公司名称	盐山县创兴体育器材销售中心
价格	1200.00/副
规格参数	
公司地址	河北省沧州市盐山县杨集工业园区
联系电话	15369806897 15030797446

## 产品详情

### 北京学校军用双杠厂家 军用单双杆

单杠是男子竞技体操项目之一，1896年被列为比赛项目。现代比赛用单杠由一直径2.8厘米的铁制横杠固定在两根支柱上，两端用钢索固定，横杠离地面2.55米。单双杆主要锻炼什么1、直臂支撑两手直臂撑杠，挺胸收腹，两腿并拢，脚尖绷直。可先在低双杠上，两臂撑杠向前移动，以增强支撑能力。2、挂臂屈体撑挂臂，两臂压杠，先上体后仰，带动两腿前摆，然后收腹举腿屈髋，重复8~8次。可先在垫上做收腹举腿和仰卧起坐练习，以增强腹肌力量。3、引体向上经典的背部训练动作，主练背阔肌，小臂肌群、肱二头肌和肩三角肌后束发力。对增加背阔肌的宽度很有帮助。4、双杠臂屈伸这是经典的胸部训练动作，主练胸大肌，肱三头肌、前锯肌和肩三角肌前束发力，对胸肌下缘有很好的训练效果。如果你的训练水平较高，那么调整身体重心、减小前倾幅度，可以用它来锻炼肱三头肌。

军

用双杠厂家，军用双杠尺寸，军用双杠高度，军用单双杠参数