

郑州学院军用单杠规格齐全

产品名称	郑州学院军用单杠规格齐全
公司名称	盐山吉胜体育器材有限公司
价格	.00/个
规格参数	公司名:盐山吉胜体育器材有限公司 型号:定制型 类型:军用单双杆
公司地址	盐山县开发区港城花园
联系电话	0317-6162868 13373176512

产品详情

单杠运动是竞技体操中惊险的一个运动项目，基本动作有摆动、屈伸、回环、转体、腾越、空翻等，可以培养勇敢顽强的意志，对改善人们在不同空间判断方位的能力，提高身体的柔韧性和协调性都有较好的作用。双杠是由众多结构组中选出的摆动和飞行动作组成，通过各种支撑和悬垂动作来过渡完成。在双杠项目上做上法时，要求必须从并腿站立姿势开始，不得有预先动作，一套动作中多允许有三个停顿动作或静止动作，其他大于或等于1秒的停顿将不被允许。正式比赛用的双杠有具体规格要求。用于教学训练的双杠可采用不同的装置与规格，其中有可移动的低双杠，高200~500毫米；固定式低双杠，高500~1000毫米；半自动调节双杠，高1000~1500毫米。双杠动作可由支撑或悬垂做，也可由侧撑或正撑做。练习双杠动作对发展人体上肢和腹背肌肉的力量有良好的作用。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。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有效方法。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，上臂肱三头肌就于完全收紧状态。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。我们公司秉承：诚实守信，用户至上的服务理念。贴心服务的企业目标：以质量求生存，以信誉求发展的企业宗旨，欢迎来电咨询或参观，我们竭诚为您服务！