

军用双杠-高性价比军用双杠在这里买更实惠

产品名称	军用双杠-高性价比军用双杠在这里买更实惠
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	创兴:**钢材 CX-098:槽钢底座 沧州:国标
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

军用双杠要怎么练习呢？下面，我们创兴体育为您介绍：军用双杠规格:高1.4-1.7米，宽0.42-0.45米，包塑杠面，杠长3.5米，槽钢底座，高度可调，产品通过国家体育用品质量监督检验中心认证，。

一、直臂支撑：两手直臂撑杠，挺胸收腹，两腿并拢，脚尖绷直。可先在抵在军用双杠上，双臂把撑杆作为支撑，向前方移动，增加双臂的支撑能力。

二、挂臂撑：双臂弯曲水平挂在杆上，两只手掌向外握住把杆，身体自然下垂。

三、挂臂屈体撑：挂臂，两臂压杠，先上体后仰，带动两腿前摆，然后收紧腹部肌肉，举起双腿同时屈髋，重复8次。可以提前在垫上练习收腹举腿、仰卧起坐等，提升自身的腹部力量。

四、支撑摆动：先伸直双臂支撑，然后开始摆动，摆动的时候也要保持双臂的伸直，以肩为轴，幅度由小到大。向前摆动的时候送髋，脚尖远伸。上身向后摆动成垂直方位，加快腿的摆速，重复5~6次。并在杠前，后可悬挂一小球(与胸齐高)，从支撑的动作开始摆动，足部摆动要碰触到小球或者比小球高。

五、挂臂撑摆动：挂臂屈体撑作为开始，然后身体下摆，摆过垂直部位后，头、肩稍下垂

。双腿向后摆动移出杆时，肩部稍后移，随即腿部下落，两腿积极前摆，重复5~6次。初练时，要提前挂臂做出前后的摆动，然后做挂臂屈体撑。

六、悬杠屈膝缩腿：两手正握单杠，全身直垂杠下。屈膝，小腿尽力向上蜷缩，到高点时，完全的收缩腹肌一秒。然后缓慢的下垂小腿，直到完全伸直。缩起小腿的时候要吸气，降落时呼气。缩起小腿同时尽量提升两膝。

七、引体向上：主要训练背阔肌，小臂肌群、肱二头肌、肩三角肌后束辅助出力。如果需要增添负重，可以训练的时候在腰上悬挂杠铃等。