

400米障碍器材国家标准 军用训练器材报价

产品名称	400米障碍器材国家标准 军用训练器材报价
公司名称	河北胜泽体育设施有限公司
价格	299.00/件
规格参数	
公司地址	河北省盐山县望树镇工业区
联系电话	0317-6352757 13903173433

产品详情

400米障碍器材国家标准 军用训练器材报价、双杠直臂支撑锻炼部位：整个手臂的肌群、肩关节、腰腹

。动作：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。二、挂臂撑锻炼部位：手臂的肌群、肩关节。动作：两臂弯屈水平挂杠，两手稍向外施握

杠，身体自然下垂。三、挂臂屈体撑锻炼部位：腹肌动作：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辅助练习，以增强腹肌力量。

提示：1. 下放的速度要慢，并尽量降低。2. 身体不可随意晃动，要保持平衡。3. 不要在身体的前后摆

动中完成动作。4. 初始练习者力量不佳，可选择长凳、床等生活家具，采取同样动作进行（因脚踩地可

减低体重负荷）。四、支撑摆动

先直臂支撑，然后开始摆动，摆动时两臂要伸直，以肩为轴，幅度由小到大。前摆时做到送髋，脚尖远伸。上体后摆过垂直部位后，加快腿的摆速，重复5~6次。并在杠前，后可各悬挂一个小球（与胸齐高），从支撑姿势开始摆动，做到足部摆动碰触或高于小球。五、挂臂撑摆动从挂臂屈体撑开始，然后身体下摆，摆过垂直部位后，头、肩稍下垂。腿部后摆出杠时，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，可先做挂臂前后摆动，后做挂臂屈体撑。

400米障碍器材国家标准军用训练器材报价400米障碍器材国家标准 军用训练器材报价