

# 军铸铁引体向上器械可调节户外单杠部队比赛训练室外单双杠

产品名称	军铸铁引体向上器械可调节户外单杠部队比赛训练室外单双杠
公司名称	盐山多利达文体器材有限公司
价格	550.00/件
规格参数	品牌:多利达 材质:钢管 规格:标准
公司地址	盐山县盛世佳苑1号楼2单802室
联系电话	0317-5129521 15231799390

## 产品详情

军铸铁引体向上器械可调节户外单杠部队比赛训练室外单双杠

双杠练习方法；

A、重点锻炼部位：主要是胸大肌下部，其次是肱三头肌和三角肌。 B、开始位置：双杆间距宽于肩，双手握杠成直臂支撑、挺胸、收腹，两腿伸直并拢放松呈下垂状。 C、动作过程：呼气，屈肘弯臂，身体下降，直至两臂弯曲降低到低位置时，头部应向前引，两肘外展，使胸大肌充分拉长伸展。随即吸气，以胸大肌突然收缩力撑两臂，

使身体上升直至两臂完全伸直；当上臂超过杆水平位置时，臀部稍向后缩，躯干呈“低头含胸”的姿势。两臂伸直时，胸大肌处于彻底收紧状态。重复练习。 D、训练要点：动作要缓慢进行，不要借身体的振摆助力完成动作；撑起时速度要快、挺胸、抬头、收腹、不耸肩；为加大训练强度可在腰间负重练习。

结构：两根支撑立柱水平支撑一根圆杠（圆杠直径保持不变）组成单杠。

支撑立柱竖立在地面上，下面有底盘。

用四根绳索（直径至多为1厘米）将单杠拉成直立，四根绳索和地面的四个地钩相连。