

七面体训练器材 400米障碍训练器材

产品名称	七面体训练器材 400米障碍训练器材
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	150.00/套
规格参数	品牌:胜川 参数:SC-008 产地:沧州盐山
公司地址	河北 盐山县 杨集乡 大郝工业开发区
联系电话	0317-6225629 13013226233

产品详情

双杠撑体是上肢训练不容的动作之一：主要锻炼下胸肌，同时也会很好的锻炼到肱三头肌和三角肌前束。

起始动作：

1.双杠间距好比肩宽。双手握杠，以手臂将身体向上支撑住，挺胸、收腹。

动作过程

1.手肘慢慢弯曲，身体下降，在低位置时，头部向前引，两肘稍向外展，这时应该感到胸肌拉长伸展。

2.用胸肌的力量，收缩撑起两臂，使身体上升直至两臂伸直(感觉是用胸肌夹起身体)。

3.当上臂超过双杠的水平位置时，臀部稍向后缩，上身低头含胸。

4.在两臂伸直的时候，胸大肌处于收缩紧绷的状态。重复练习以上步骤。

注意事项

1.动作要缓慢进行，不要借身体的摆荡或惯性助力完成动作(新手建议可用器械)。

2.撑起时的速度可稍快，并注意是要用你的胸肌施力；

3.挺胸、抬头、收腹、不耸肩；

4.为加大训练强度可在腰间负重练习。

组数：保持3-4组，每组8-12次，休息时间30-45秒

河北洛龙体育器材有限公司坐落于渤海之滨，北靠京津地区。公司经过多年的发展，集研发，生产，销售，售后服务为一体。奉行“质量为先，信誉至上”的宗旨，以开拓创新的精神和真诚守信的积极进取。

公司通过ISO9001:2001国际质量管理体系认证，ISO14001环境管理体系认证及OHS18001职业安全体系认证，NSCC国际认证，中国人财保险产品责任承保单位，国家质量监督检测中心定点检查单位，中国教学仪器设备行业协会会员单位，中国体育产品联合会会员单位及国家产品质量检验协会，授予[产品]等多项荣誉，主要产品电动液压，移动液压，臂等：篮球架，健身路径，各种乒乓球台，羽排网球柱，田径器材，海绵垫体操垫，舞蹈把杆，单双杠，学校达标器材，及健身器材各种配件！