

双人浪木 参数规格 400米障碍训练器材

| | |
|------|-------------------------------|
| 产品名称 | 双人浪木 参数规格 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

动作要求：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。

动作节奏：下放2秒左右，静止1？2秒，撑起2秒。

另有一个较的练习方式：仰卧撑，对肱三头肌的极强，可在双杠或垫上进行。

双杠臂屈伸是一个双关节运动的动作，不同的动作要求会对主练肌肉？？？胸肌和肱三头肌产生不同的锻炼效果。1．握距的选择：窄握对肱三头肌大，宽握对胸肌大。2．上体倾角（侧面观）的选择：着重练肱三头肌上体宜后仰，身体呈反弓形，使手臂在体后完成动作；着重练胸肌则宜前倾。3．上臂与躯干的夹角（背面观）：着重练肱三头肌直夹紧，下放时也不要外张，保持两臂平行；着重练胸肌，下放时则可外张。

另外，自助的方法是：体前放一稳定的高凳，在练习中需要帮助时，收腹抬腿，把两脚轻放到凳上即可。此法也适合初练者用来降低练习难度。当一组动作能轻松完成12个以上时，就应负重练习，如将杠铃悬挂于腰部进行练习即为较好的方法。

想要锻炼自己的肌肉，除了练习双杠臂屈伸技巧以外，还要注意自己生活中的一些动作，在锻炼健身时，切记不可以半途而废，如果感觉到累了，可以休息两分钟，然后继续，也不要过度劳累，以防止因为高强度的训练引起韧带拉伤或是肌肉劳损。自己的肌肉显得明显凸出，曲线调节的好看，那么这一套双杠臂屈伸技巧有哪些呢？

单杠采用无缝钢管为外套管，升降调节柱选用标准圆钢（直径为2.8厘米），单杠杠面采用弹簧杠长度为2.2米。可调节高度为1.8-2.4米。支撑立柱竖立在地面上，下面有底盘。用四根绳索直径为1厘米将单杠拉成直立，四根绳索和地面的四个地钩相连

四角铁链拉纤圆钢地脚水泥灌注增强单杠的稳定行。

双杠参数：杠面材料：加强型尼龙纤维杠面，内芯28MM弹簧钢，高强度抗老化塑料颗粒，吸收水份不易打滑，杠面重量36KG每付。杠面长：3.5M，杠面直径40毫米*50毫米的卵形，外表为尼龙塑料颗粒注塑而成。不怕阳光暴晒。立柱：外管直径4.2CM，厚3MM，升降杆直径为28MM的冷拔钢，强度高，间隙小。槽钢底座：厚度为3.5MM，尺寸：2.8米*1.2米5*10cm槽钢，杠面可调宽度：45-55CM杠面可调高度：1.2-1.6米。底座整体尺寸长：2.8M，宽1.2M，总重量为145KG