

跆拳道高密度防护垫 重启海绵垫子 EVA

产品名称	跆拳道高密度防护垫 重启海绵垫子 EVA
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	150.00/件
规格参数	胜川:001 型号:002 产地:河北
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

健身路径 运动产品

羽毛球柱排球柱网球柱 排羽网系列可生产定做各种样式规格型号颜色产品，羽毛球柱排球柱网球柱、公司长年生产定做。各种各样产品。

户外健身器材用品，户外健身路径用品，可以选健骑机，椭圆机，对人们的健身都还不错!从儿童到老人几乎都可使用。还有很多户外健身器材：旋转轮、训练杠、压腿器、腰背器、腰背伸展器、引体架、钟摆器、转腰器、坐蹬器、坐拉器、坐推器、鞍马训练器、波浪滑梯、步行软梯、弹力桥、弹力压腿、蹬力训练器、吊桩、儿童运动组合、过山攀梯、滚桶、高低单杠、角力器、两联秋千

河北胜川公司生产以上产品 各种健身器材、全部泡沫包装

双杠 单杠

双杠双臂屈伸

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：双杆间距好宽于肩，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。

颈后 前 宽握引体向上