

体能综合训练器材五部联合器厂家 信任背摔台价格

产品名称	体能综合训练器材五部联合器厂家 信任背摔台价格
公司名称	盐山多利达文体器材有限公司
价格	450.00/件
规格参数	品牌:多利达体育 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

体能综合训练器材五部联合器厂家 信任背摔台价格

单杠练习；颈后前宽握引体向上

A、重点锻炼部位：背阔肌和肩部肌群。B、开始位置：两臂悬垂在单杠上，两手宽握距，正手握紧横杆，使腰背以下部位放松，背阔肌充分伸长，两小腿弯曲抬起。C、动作过程：吸气，集中背阔肌的收缩力，屈臂引体上开至颈后，使之接近或触及单杠，稍停2-3秒。然后呼气，以背阔肌的收缩力量控制住，使身体慢慢下降还原。重复练习。D、训练要点：动作过程中身体不要前后摆动利用惯性给予助力；全身下垂时，肩胛部要放松。使背阔肌充分伸长。悬杠屈膝缩腿起始姿势两手正握单杠，全身直垂杠下。动作过程屈膝，把小腿尽力向上缩起，到高点时，彻底收缩腹直肌一秒钟。然后徐徐下垂小腿，直到完全伸直。呼吸方法缩起小腿时吸气，降落时呼气。注意要点缩起小腿时要尽力把两膝向上提升

高低杠是女子体操特有的一个项目，它由一高一低两付杠组成，杠间距离可以调整。低杠高130—160厘米，高杠高190—240厘米。横杠是椭圆形的，长径5厘米、短径4厘米，是由玻璃钢加木质杠面制成的，具有良好的弹性和坚固性。规则中对成套动作的不同难度的组合要求。19世纪末叶，女子体操在欧洲盛行，当时女子和男子一样，练的是平行双杠。以后为了适应女运动员的特点，把双杠的一侧升高，成为高低杠