

# 天津部队标准双杠尺寸、军用双杠厂家、部队单双杠

产品名称	天津部队标准双杠尺寸、军用双杠厂家、部队单双杠
公司名称	盐山广胜体育器材有限公司
价格	1200.00/副
规格参数	
公司地址	盐山县望树镇宋庄村（注册地址）
联系电话	0317-8255176 15373379958

## 产品详情

天津部队标准双杠尺寸、军用双杠厂家、部队单双杠

厂家电话：15230737302 13315723198 0317-8255176 客服QQ：670775730

军用双杠 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**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