

# 双杠价格 双杠厂家

产品名称	双杠价格 双杠厂家
公司名称	盐山洛龙体育器材销售有限公司
价格	1200.00/件
规格参数	品牌:洛龙 材质:钢材 产地:河北
公司地址	盐山县杨集乡开发区
联系电话	0317-8204185 15175725461

## 产品详情

撑双杠的好处，双杠撑体锻炼胸肌

双杠一直是平易近人的健身器材，不管在公园里，小区内，学校里都是随处可见的健身器械。

撑双杠和引体向上，俯卧撑作并列为三大自重训练的经典动作

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。双杠厂家

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(新手建议可用辅助器械)。

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