

广东双杠厂家 双杠价格 双杠尺寸

产品名称	广东双杠厂家 双杠价格 双杠尺寸
公司名称	盐山洛龙体育器材销售有限公司
价格	1200.00/副
规格参数	品牌:洛龙 型号:标准 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

单杠和双杠都是比较常见的健身的器材，也是男子竞技体操的项目之一，在进行单杠双杠的健身的过程中，一定要掌握一些动作的要领，作为初学者来说一定要采取些简单的动作，避免肌肉的损伤，避免引起身体健康造成不良的影响，它的动作要求是比较高的，所以说应该循序渐进。

一、双杠直臂支撑

锻炼部位：整个手臂的肌群、肩关节、腰腹。

动作：两手二、挂臂撑

锻炼部位：手臂的肌群、肩关节。

动作：两臂弯屈水平挂杠，两手稍向外施握杠，身体自然下垂。

三、挂臂屈体撑

锻炼部位：腹肌

动作：挂臂，两臂压杠，先上体后仰，带动两腿前摆，然后收腹举腿屈髋，重复8~8次。可先在垫上做收腹举腿和仰卧起坐辅助练习，以增强腹肌力量。

提示：

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。

4. 初始练习者力量不佳，可选择长凳、床等生活家具，采取同样动作进行（因脚踩地可降低体重负荷）

。