

小区健身双杠

产品名称	小区健身双杠
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	550.00/件
规格参数	胜川:2000*400*1950 SC--1065:114立柱,壁厚3个 河北沧州盐山:杠面28圆钢
公司地址	河北沧州市新华区 盐山杨集
联系电话	15166965207 13930797394

产品详情

小区健身双杠，广场锻炼双杠，户外通用双杠，室内高级双杠

另有一个较特殊的练习方式：仰卧撑，对肱三头肌的刺激极强，可在双杠或垫上进行。

双杠臂屈伸是一个双关节运动的动作，不同的动作要求会对主练肌肉？胸肌和肱三头肌产生不同的锻炼效果。

1. 握距的选择：窄握对肱三头肌刺激大，宽握对胸肌刺激大。
2. 上体倾角（侧面观）的选择：着重练肱三头肌上体宜后仰，身体呈反弓形，使手臂在体后完成动作；着重练胸肌则宜前倾。
3. 上臂与躯干的夹角（背面观）：着重练肱三头肌直夹紧，下放时也不要外张，保持两臂平行；着重练胸肌，下放时则可外张。

另外，自助的方法是：体前放一稳定的高凳，在练习中需要帮助时，收腹抬腿，把两脚轻放到凳上即可。此法也适合初练者用来降低练习难度。当一组动作能轻松完成12个以上时，就应负重练习，如将杠铃悬挂于腰部进行练习即为较好的方法。