

胜川单双杠价格

产品名称	胜川单双杠价格
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	1799.00/套
规格参数	胜川:杠面长度3.5米,2.2米 SC--334:升降高度1.4--1.7,1.9--2.4米 河北沧州盐山杨集工业开发区:重量145,45公斤
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

单双杠,胜川单双杠价格,双杠,单杠练习方法河北胜川体育器材制造有限公司13930797394

双杠练习方法; 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。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:两臂悬垂在单杆上,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,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