

军队训练卧推架使用方法杠铃架产品介绍

产品名称	军队训练卧推架使用方法杠铃架产品介绍
公司名称	盐山广胜体育器材有限公司
价格	800.00/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

卧推杠铃架的使用方法：双手——双手正握（掌心向上，虎口相对）杠铃，握距略肩于宽。使杠铃杆压在掌心上，这样才能使杠铃的重量直接通过手腕传达到肘部。

手腕——要避免过分向后翻腕。应该使手腕保持正直的姿势，以便均匀地分散受力，保护关节。胳膊——在杠铃到达高点时，可以伸直双臂，也可以锁定肘关节；这样做非但不会伤到你，而且还有助于你获得更充分的动作幅度。下放杠铃的时候，使杠铃轻轻碰触一下你的胸部。

胸部——把杠铃杆下放到**乳头**周围或**乳头**稍下的位置。如果高于或低于**乳头**

太远，肩关节会受到过多的压力，练习的难度也会因此加大。眼睛——在动作的上半程时盯住杠铃杆的中心，但不要在下放时收紧下巴紧盯住杠铃杆不放，应该自然地目视上方，集中精力推举重量，使杠铃再次返回视野。头部——时刻使头部平放在训练凳上。当你感到脖子或上背部承受了过多的压力时，可以转动头部做适当调整。肘部——使肘部位于身体两侧，而不是向外展开，以确保小臂与地面垂直。

双腿——双脚平放在地面上，双腿自然打开，呈字母“V”形，膝盖弯曲成90度角。双脚——双脚要始终平放在地面上，脚尖可以适当打开以更好地维持平衡。当你推起重量太吃力的时候，可以适当移动脚的位置，也可以掂起脚尖来配合弓腰助力。

臀部——臀部始终贴在训练凳上，配合弓腰。胸部因而可以避免过多的借力，得到充分的锻炼。下背部——在整个动作过程中都要保持背部的自然弯曲。过分弯曲下背部或抬起臀部会改变练习胸肌的角度，这样重点就变成了胸肌下部和肱三头肌，下背和脊柱也会受到过多的压力。

肘部——使肘部位于身体两侧，而不是向外展开，以确保小臂与地面垂直。

我们的地址：盐山县杨集开发区电话：0317-8255176联系手机：15373379958 期待您的咨询