

标准军用双杠厂家 军用双杠报价军用双杠

产品名称	标准军用双杠厂家 军用双杠报价军用双杠
公司名称	盐山广胜体育器材有限公司
价格	1200.00/副
规格参数	品牌:广胜 材质:槽钢底座
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

五、挂臂撑摆动 从挂臂屈体撑开始，然后身体下摆，摆过垂直部位后，头、肩稍下垂。腿部后摆出杠时，肩部稍后移，随即腿部落下，两腿积极前摆，重复5~6次。初练时，可先做挂臂前后摆动，后做挂臂屈体撑。六、悬杠屈膝缩腿 两手正握单杠，全身直垂杠下。屈膝，把小腿尽力向上缩起，到高点时，彻底收缩腹直肌一秒钟。然后徐徐下垂小腿，直到完全伸直。缩起小腿时吸气，降落时呼气。缩起小腿时要尽力把两膝向上提升。七、引体向上

经典的背部训练动作，主练背阔肌，小臂肌群、**肱二头肌**和**肩三角肌**

后束辅助发力。对增加背阔肌的宽度很有帮助。如果需要增加负重，可以在训练腰带上悬挂杠铃。宽握，自然下垂，腰部以下放松，小腿可以在身后交叉。挺胸，发力快速将上身起，直到上胸部几乎触到单杠，这时从侧面看上身是反弓形的。高点收缩2~3秒，控制性还原。然后进行下一次动作。

- 1、引体用鼻子吸气，回落用口呼气。
- 2、身体不要摇晃，尽量减少借力。
- 3、不能含胸，这样才能大限度挤压背阔肌。
- 4、通常人们说下颌超过杠杆即可，实际上升再高一些效果更好。
- 5、下放过程很重要，不要让身体成为自由落体，而要集中精神控制其缓慢下落。
- 6、此动作可以负重练习，身体在引体时要后仰，不要借助身体摆动，动作要缓慢进行。

我公司主要经营军用双杠厂家，健身器材厂家，移动式舞蹈把杆价格，室外健身器材，军用双杠，军单杠，部队标准双杠，军用双杠价格，400米障碍器材，室外健身路径，户外健身路径价格，舞蹈把杆，舞蹈把杆厂家，固定式压腿杆，儿童游乐设备，体操用品，儿童滑梯，篮球架，蓝球用品，乒乓球台，羽毛球柱，网球柱，排球柱

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