

标准军用双杠价格 军用双杠图片

产品名称	标准军用双杠价格 军用双杠图片
公司名称	盐山广胜体育器材有限公司
价格	1200.00/套
规格参数	品牌:广胜 产品:部队双杠
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

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。

八、双杠臂屈伸

这是经典的胸部训练动作，主练胸大肌，[肱三头肌](#)、前锯肌和肩三角肌

前束辅助发力，对胸肌下缘有很好的训练效果。如果你的训练水平较高，那么调整身体重心、减小前倾幅度，可以用它来锻炼[肱三头肌](#)。双手握杠呈直臂支撑，当屈臂降体至低位置时，头部前伸，使胸大肌充分伸长，以胸大肌的收缩使两臂伸直，当上臂超过水平时，臂部后移呈含胸姿势，两臂伸直时胸大肌处于彻底收紧状态，这是锻炼胸大肌外侧翼及下缘的有效方法。如当屈臂降体至低位置时，躯干略向后，以[肱三头肌](#)

的收缩伸直两臂，同时身体前引，使身体直上升，上臂肱三头肌就于完全收紧状态。这时锻炼肱三头肌的另一种方法。故此做双杠臂屈伸时，要有的放矢。