

胜川通用双杠厂家

产品名称	胜川通用双杠厂家
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	.00/个
规格参数	
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

胜川通用双杠厂家，通用双杠是男子竞技体操项目之一。金属的架子支撑两条平行的木头、塑胶或合成金属制成的杠。一套典型的双杠动作包括在支撑位置、倒立位置和挂臂位置的转换；运动员要在这些位置做摆动，摆越、屈伸、弧形摆动、回环、空翻和静止等动作。最后，整套动作的下法要求必须站在杠的一侧。

一、双杠直臂支撑

锻炼部位：整个手臂的肌群、肩关节、腰腹。

动作：两手直臂撑杠，挺胸收腹，两腿并拢，脚尖绷直。可先在低双杠上，两臂撑杠向前移动，以增强支撑能力。

二、挂臂撑

锻炼部位：手臂的肌群、肩关节。

动作：两臂弯屈水平挂杠，两手稍向外施握杠，身体自然下垂。

三、挂臂屈体撑

锻炼部位：腹肌

动作：挂臂，两臂压杠，先上体后仰，带动两腿前摆，然后收腹举腿屈髋，重复8~8次。可先在垫上做收腹举腿和仰卧起坐辅助练习，以增强腹肌力量。

提示：

1. 下放的速度要慢，并尽量降低。
2. 身体不可随意晃动，要保持平衡。
3. 不要在身体的前后摆动中完成动作。
4. 初始练习者力量不佳，可选择长凳、床等生活家具，采取同样动作进行（因脚踩地可降低体重负荷）。

4

四、支撑摆动

先直臂支撑，然后开始摆动，摆动时两臂要伸直，以肩为轴，幅度由小到大。前摆时做到送髋，脚尖远伸。上体后摆过垂直部位后，加快腿的摆速，重复5~6次。并在杠前，后可各悬挂一个小球（与胸齐高），从支撑姿势开始摆动，做到足部摆动碰触或高于小球