

双杠练习方法/河北胜川详解

| | |
|------|-------------------------|
| 产品名称 | 双杠练习方法/河北胜川详解 |
| 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

双杠练习方法；河北胜川体育器材制造有限公司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：双杠间距好宽于肩，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。