

青海西宁部队军用单双杠尺寸新疆军用双杠价格

产品名称	青海西宁部队军用单双杠尺寸新疆军用双杠价格
公司名称	盐山多利达文体器材有限公司
价格	1100.00/副
规格参数	品牌:多利达体育 型号:D-022 规格:标准
公司地址	盐山县盛世佳苑1号楼2单802室
联系电话	0317-5129521 15231799390

产品详情

青海西宁部队军用单双杠尺寸新疆军用双杠价格

辽宁沈阳、大连、鞍山、抚顺、本溪、丹东、锦州、营口、阜新、辽阳、盘锦、铁岭、朝阳、葫芦岛

河北石家庄、唐山、邯郸、秦皇岛、保定、张家口、承德、廊坊、沧州、衡水、邢台

湖南长沙、株洲、湘潭、衡阳、岳阳、郴州、永州、邵阳、怀化、常德、益阳、张家界、娄底

湖北武汉、襄樊、宜昌、黄石、鄂州、随州、荆州、荆门、十堰、孝感、黄冈、咸宁

河南郑州、洛阳、开封、漯河、安阳、新乡、周口、三门峡、焦作、平顶山、信阳、南阳、鹤壁、濮阳、许昌、商丘、驻马店

山西太原、大同、忻州、阳泉、长治、晋城、朔州、晋中、运城、临汾、吕梁

陕西西安、咸阳、铜川、延安、宝鸡、渭南、汉中、安康、商洛、榆林

甘肃兰州、天水、平凉、酒泉、嘉峪关、金昌、白银、武威、张掖、庆阳、定西、陇南

单杠练习；颈后前宽握引体向上

A、重点锻炼部位：背阔肌和肩部肌群。B、开始位置：两臂悬垂在单杠上，两手宽握距，正手握紧横杆，使腰背以下部位放松，背阔肌充分伸长，两小腿弯曲抬起。C、动作过程：吸气，集中背阔肌的收缩力，屈臂引体上开至颈后，使之接近或触及单杠，稍停2-3秒。然后呼气，以背阔肌的收缩力量控制住，使身体慢慢下降还原。重复练习。D、训练要点：动作过程中身体不要前后摆动利用惯性给予助力；全身下垂时，肩胛部要放松。使背阔肌充分伸长。悬杠屈膝缩腿起始姿势两手正握单杠，全身直垂杠下。动

作过程屈膝，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。呼吸方法缩起小腿时吸气，降落时呼气。注意要点缩起小腿时要尽力把两膝向上提升