

# 郑州胜川400米障碍厂家直销

产品名称	郑州胜川400米障碍厂家直销
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	胜川:高墙2.5*2*2米 SC-133:矮墙2*1*1.5米 河北沧州盐山:独木桥5*0.25
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

通用双杠厂家告诉您：双杠的练习方法一、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）。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。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，随即腿部下落，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，到最高点时，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、引体向上锻炼部位：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。动作：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。最高点收缩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。