

# 晋城军用单杠价格镇江标准军用单双杠参数介绍

|      |                          |
|------|--------------------------|
| 产品名称 | 晋城军用单杠价格镇江标准军用单双杠参数介绍    |
| 公司名称 | 盐山多利达文体器材有限公司            |
| 价格   | 450.00/副                 |
| 规格参数 | 品牌:多利达体育<br>型号:D-022     |
| 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

### 晋城军用单杠价格镇江标准军用单双杠参数介绍

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