

军用单双杠练习方法 标准双杠产品尺寸

产品名称	军用单双杠练习方法 标准双杠产品尺寸
公司名称	盐山广胜体育器材有限公司
价格	1200.00/副
规格参数	品牌:广胜 材质:优质钢材
公司地址	盐山县望树镇宋庄村（注册地址）
联系电话	0317-8255176 15373379958

产品详情

下放2秒左右，静止1——2秒，撑起2秒。

另有一个较特殊的练习方式：仰卧撑，对肱三头肌的刺激极强，可在双杠或垫上进行。

双杠臂屈伸是一个双关节运动的动作，不同的动作要求会对主练肌肉？胸肌和肱三头肌产生不同的锻炼效果。

1. 握距的选择：窄握对肱三头肌刺激大，宽握对胸肌刺激大。
2. 上体倾角（侧面观）的选择：着重练肱三头肌上体宜后仰，身体呈反弓形，使手臂在体后完成动作；着重练胸肌则宜前倾。
3. 上臂与躯干的夹角（背面观）：着重练肱三头肌直夹紧，下放时也不要外张，保持两臂平行；着重练胸肌，下放时则可外张。

盐山广胜体育器材有限公司，主要产品 [篮球架 . 健身路径，羽排网球柱，田径器材，海绵垫体操垫，舞蹈把杆，学生体质检测，校具器材，及健身器材各种配件！ 盐山广胜体育器材有限公司将以，没有好，只有更好的精神承诺，为社会研制提供，利国利民的体育用品，