云南部队燕尾铸铁双杠价格部队军训标准军用单杠价格

产品名称	云南部队燕尾铸铁双杠价格部队军训标准军用单杠价格
公司名称	盐山多利达文体器材有限公司
价格	1000.00/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

云南部队燕尾铸铁双杠价格部队军训标准军用单杠价格

浙江杭州、嘉兴、湖州、宁波、金华、温州、丽水、绍兴、衢州、舟山、台州

福建福州、厦门、泉州、三明、南平、漳州、莆田、宁德、龙岩

广东广州、深圳、汕头、惠州、珠海、揭阳、佛山、河源、阳江、茂名、湛江、梅州、肇庆、韶关、潮州、东莞、中山、清远、江门、汕尾、云浮

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：两臂悬垂在单杆上，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