

四川双杠价格 单杠规格

产品名称	四川双杠价格 单杠规格
公司名称	盐山洛龙体育器材销售有限公司
价格	1200.00/件
规格参数	品牌:洛龙 材质:钢材 产地:河北
公司地址	盐山县杨集工业园区
联系电话	0317-8204185 13001482136

产品详情

四川双杠价格 单杠规格

双杠 单杠双杠双臂屈伸A、重点锻炼部位：主要是胸大肌下部，其次是肱三头肌和三角肌。 B、开始位置：双杆间距宽于肩，双手握杠成直臂支撑、挺胸、收腹，两腿伸直并拢放松呈下垂状。 C、动作过程：呼气，屈肘弯臂，身体下降，直至两臂弯曲降低到位置时，头部应向前引，两肘外展，使胸大肌充分拉长伸展。随即吸气，以胸大肌突然收缩力撑两臂，使身体上升直至两臂完全伸直；当上臂超过杆水平位置时，臀部稍向后缩，躯干呈“低头含胸”的姿势。两臂伸直时，胸大肌处于彻底收紧状态。重复练习。

用单双杠 双杠 比赛专用双杠器械体操项目之一。双杠可以在一杠或两杠的正向、侧向上通过各种支撑、挂臂、悬垂做各种摆动、摆越、屈伸、弧形、转体、回环、滚翻、空翻和各种静止姿势与用力动作。其动作内容丰富，类型全面，有简有繁，有易有难，四川双杠价格 单杠规格可在杠中、杠端、杠上、杠下变换各种动作，主要是由静力性和动力性动作组成。对锻炼身体，发展力量素质，有着重要的作用。双杠练习主要是学生在负担自身体重情况下，发展支撑和支撑摆动的典型动作练习。对弥补上肢和躯干力量发展的不平衡有重要作用