

400米障碍器材国家标准 军用训练器材报价

产品名称	400米障碍器材国家标准 军用训练器材报价
公司名称	盐山广胜体育器材有限公司
价格	1200.00/套
规格参数	品牌:广胜 型号:006 产地:河北沧州
公司地址	盐山开发区
联系电话	0317-8255176 13315723198

产品详情

400米障碍器材国家标准 军用训练器材报价、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（因脚踩地可减低体重负荷）。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，随即腿部落下，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。400米障碍器材国家标准 军用训练器材报价400米障碍器材国家标准 军用训练器材报价