

龙岩训练双杠支持定制

产品名称	龙岩训练双杠支持定制
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	680.00/套
规格参数	品牌:胜川 型号:SC-001 产地:河北
公司地址	河北 盐山县 杨集乡 大郝工业开发区
联系电话	0317-6225629 13013226233

产品详情

龙岩训练双杠支持定制

运费您可以选择货到付款，请在确认购买前及时咨询客服。请朋友们评价时以货物本身的质量与服务为标准，不要因为物流的延误而以予中差评！谢谢！

2、货物图上：店内图片仅供参考，如实物与图片有细微差别的，请以实物为准。

军用双杠单杠

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：双杠间距好宽于肩，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低位置时，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。 D、训练要点：动作要缓慢进行，不要借身体的振摆助力完成动作；撑起时速度要快、挺胸、抬头、收腹、不耸肩；为加大训练强度可在腰间负重练习。 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

龙岩训练双杠支持定制单杠必须有弹性，保证不能折断。弹性不仅来自杠子，器械整体也有弹性。这就是地板钩、支撑立柱、钢绳的安装和拉紧度必须严格遵守要求、保证统一弹性的原因。

杠子和支撑立柱之间必须通过活结相连，以保证有效的弹性。相关地区：红坊镇、赖源乡、菁城街道