

达创DC421标准单杠 双杠 训练单双杠厂家 单双杠供应

产品名称	达创DC421标准单杠 双杠 训练单双杠厂家 单双杠供应
公司名称	河北达创体育器材有限公司
价格	1380.00/套
规格参数	品牌:达创 型号:DC201 产地:河北
公司地址	桥西区槐安路260号
联系电话	0311-83111974 15613157513

产品详情

地埋双杠详细说明：地埋双杠采用60#无缝钢管为立柱，水泥灌注更加牢固，杠面采用尼龙杠面(尼龙杠面立心弹簧钢室外用)高度为1.4米。

双杠于1896年被列为奥运会比赛项目是男子竞技体操项目之一。金属的架子支撑两条平行的木头、塑胶或合成金属制成的杠。一套典型的双杠动作包括在支撑位置、倒立位置和挂臂位置的转换;运动员要在这些位置做摆动，摆越、屈伸、弧形摆动、回环、空翻和静止等动作。*后，整套动作的下法要求必须站在杠的一侧。

双杠练习方法;

A、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。

B、双杠

C、结构：这个器械由两根相同规格的杠子组成。两根杠子平行、在同一高度。

D、两根杠子的位置是平行的，可以预加应力。

- E、 每根杠子由两根竖立柱支撑，立柱下面是一个起固定作用的底座。
- F、 支撑竖立柱包括一个固定部分和一个可移动的部分，这样可以调节双杠的高度和宽度。
- G、 杠子的横截面成水滴型，整根杠子的横截面都是完相同的。

- H、 尺寸：杠子
- I、 长度350厘米
- J、 横截面纵轴高度5厘米
- K、 横截面横轴高度4厘米
- L、 从杠子上端到地面的距离195厘米
- M、 两个连接点之间的距离230厘米
- N、 两根杠子之间的距离42厘米至52厘米
- O、 两根支撑立柱的固定部分之间的距离至少为48厘米
- P、 垫子的高度20厘米
- Q、 宽度调节：两根杠子之间的距离必须能的在42厘米至52厘米之间调节。
- R、 功能性：杠子必须是有弹性的。为保证弹性能发挥效力，杠子与支撑立柱的连接点必须是活结。
- S、 杠子不能明显的纵向和横向摆动。
- T、 整个器械必须是稳定的。
- U、 意外地横向和纵向受力时，双杠都能保持稳定不动。
- V、 杠子的表面必须能吸收水分，同时不易打滑。
- W、 杠子表面必须由木头制成。除了打磨之外，不能对其表面进行任何其他处理。
- X、 杠子的芯可以是木制的，也可以是由其他材料制成的。
- Y、 杠子一定要非常结实，不能折断。
- Z、 器械不能有尖锐的边、角或其他突出的部分。表面不能粗糙。

- AA、 调节螺丝在固定后不能出现意外移动。调节装置必须是双保险，保证在使用时不出现松动。

- AB、 基座的大梁以及两梁间的空地必须都用垫子盖上。覆盖后地面必须是平坦的，没有空隙，和四周的垫子同一高度形成一个平面，只有支撑立柱从平面上深出来。双杠高度宽度