部队制式军用双杠厂家 部队单双杠价格 厂家供应

产品名称	部队制式军用双杠厂家 部队单双杠价格 厂家供应
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 品种:001 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

练单杠常见问题：

1、选做姿势既要考虑到各肌肉群的能量、骨节的协调能力和柔韧度等特性，又要融合上臂、腿部和躯体等不一样开展更替训练。并对弱不禁风的肌肉群应提升锻练抗压强度；

2、依据姿势的构造，训练的相对密度、抗压强度和难度系数应坚持不懈从小到大，由少到多、由简到繁的由浅入深标准；

3、组成训练的晃动姿势和静止不动用劲姿势互相更替相互配合，而以驱动力姿势为主导。渐渐地渐近融入两道杠训炼；

4、碰到出现意外错手时，维护人要立即采用解决绝境的保障措施，维护保养训练的安全性。练习者也可采用屈臂，团身、翻转和下蹲的防范意识方式，缓解冲击性路面的能量；

5、训练前，做5～十分钟上，腿部和躯体1帮位热身运动，训练后，开展和释放压力梳理健身运动。后，步行2～8分钟；

6、户外场所应路面平整，房间内则规定室内通风、光源光亮。置放两道杠；

7、器材好采用按规格型号做成的现有机器设备。没有理由的可因陋就简，自做机器设备：杠面采用材料牢固的杆身，或用坚毅，光滑的金属软管替代。卷杠的撑柱用简单的固定不动木柱设备在平整，无滑的

路面上。卷杠和撑柱一定要安装牢固以保证安全。