

沈阳新款单双杠,部队训练单双杠,品质放心,

产品名称	沈阳新款单双杠,部队训练单双杠,品质放心,
公司名称	河北省达创体育器材有限公司
价格	450.00/件
规格参数	品牌:达创 型号:DC-109 产地:河北
公司地址	桥西区槐安路260号
联系电话	17732148724 17732148724

产品详情

特殊情况下，场地长度不到100米，亦可采用回折方式，但场地长度小不宜小于50米，回折道设置多用于单道，场地小尺寸为长50米，宽6米。

新款单双杠双杠结构：

- 1、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;
- 2、两根杠子的位置是平行的，可以预加应力;
- 3、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;
- 4、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;
- 5、杠子的横截面成水滴型，整根杠子的横截面都是完全相同的。工艺:高度可调节、宽度可调节，打沙处理后喷塑。

性能特点：采用高品质钢管，安装完毕即可使用。

双杠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。训练单双杠

练单双杠注意事项：

- 1、选做动作既要考虑各肌群的力量、关节的灵活性和柔韧性等特点，又要结合上肢、下肢和躯干等不同进行交替练习。并对孱弱的肌群应增加锻炼强度;

- 2、根据动作的结构，练习的密度、强度和难易度应坚持由小到大，由少到多、由简到繁的循序渐进原则；
- 3、组合练习的摆动动作和静止用力动作相互交替配合，而以动力性动作为主。慢慢渐进适应双杠训练；
- 4、遇到意外失手时，保护人要及时采取摆脱险境的保护措施，维护练习的安全。练习者也可采取屈臂，团身、滚动和下蹲的自我保护方法，减缓冲击地面的力量；
- 5、练习前，做5~10分钟上，下肢和躯干1帮位准备活动，练习后，进行放松整理运动。后，慢走2~8分钟；
- 6、室外场地应地面平坦，室内则要求空气流通、光线明亮。放置双杠；
- 7、器械好选用按规格制成的现成设备。无条件的可因陋就简，自制设备：杠面选用质料坚固的木杆，或用坚韧，平滑的金属管取代。杠子的撑柱用简易的固定木桩装置在平坦，无滑的地面上。杠子和撑柱要安装坚固以确保安全。沈阳新款单双杠,训练单双杠,品质放心,

单杠，1练习：15个，良好12个，及格9个。2练习：30个以上 良好20个以上
及格12以上。3练习：85分以上 良好70分以上 及格60分。4练习：85分以上，良好70分以上，及格60分。5
练习：85分以上好 70分以上良好，60分以上及格。