

湘潭部队室外铸铁单双杠,标准单双杠高度,可定制尺寸规格,

产品名称	湘潭部队室外铸铁单双杠,标准单双杠高度,可定制尺寸规格,
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

对于单杠弹性不仅来自杠子，器械整体也有弹性。这就是板钩、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。杠子必须允许在上面做转体和滑行动作，同时不易打滑。整个器械必须是稳固的。单双杠的产品质量必须严格把关。

双杠主要是提高上肢力量和灵活性，同时提高身体的协调性。臂力要有力，小心不要拉伤了。湘潭室外铸铁单双杠,标准单双杠高度,可定制尺寸规格,

双杠练习的好处有哪些：

练双杠对的好处主要有：增强上肢、肩带、xiong部、腹部及背部肌群的力量和柔韧性、提高上肢关节的稳定性，改善协调性和平衡能力。对肩、肘、腕关节功能性障碍等有康复作用。

为了提高健身效果，不论进行哪组动作练习都需要注意以下几点：

- 1、姿势正确，幅度大，动作到位;
- 2、从学生身体发展需要出发，选择组合内容，但必须注意身体各部位交替配合练习、力量与柔韧性练习相互结合，不要只选某一种练习;
- 3、从实际出发、量力而行，不断提高动作质量和练习数量，提高健身效果;
- 4、坚持经常锻炼，克服困难，培养毅力，终身受益。

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；

选择单双杠时杠必须有弹性，保证不能折断。对于单杠弹性不仅来自杠子，器械整体也有弹性。这就是板钩、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。杠子必须允许在上面做转体和滑行动作，同时不易打滑。整个器械必须是稳固的。单双杠的产品质量必须严格把关。标准单双杠高度

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。