

新乐特警地桩网,标准8项障碍器材,包含施工,

产品名称	新乐特警地桩网,标准8项障碍器材,包含施工,
公司名称	河北省达创体育器材有限公司
价格	888.00/件
规格参数	品牌:达创 型号:DC-365 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

地桩网产品名称：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)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。，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：双杆间距宽于肩，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全伸直;当上臂过杆水平位置时，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。

长沙公安八项障碍器材 障碍器材底漆：喷底漆，面漆：喷丙烯酸汽车漆，可以有效的预防阳光、雨水、风沙等自然因素造成的侵蚀，色泽均匀、亮丽、持久，符合对户外色彩的损失比例要求。标准8项障碍器材

公安八项训练器材，突出公安综合体技能训练。以训练带管理、以训练强素质、以训练推建设、以训练促发展。不仅能强化公安的体能和技能，更能提高公安们快速反应能力和技战术应用水平。

公安八项训练器材包括：低桩网(穿越电网)(标准4套)、2.4米高板(2套)、空中软网、高架速降、斜板荡绳、爱尔兰高板、高栏、弧形肋木共计八项训练项目