

部队标准单双杠高度 福建训练场地军用双杠加厚钢管

产品名称	部队标准单双杠高度 福建训练场地军用双杠加厚钢管
公司名称	盐山多利达文体器材有限公司
价格	550.00/套
规格参数	品牌:多利达体育 材质:钢管 颜色:军绿
公司地址	盐山县盛世佳苑1号楼2单802室
联系电话	0317-5129521 15231799390

产品详情

部队标准单双杠高度 福建训练场地军用双杠加厚钢管

尺寸：单杠

直径 2.8厘米

两个连接点之间的距离 240厘米

套节之间的距离 至少为200厘米

从地面开始测量到单杠顶端的距离275厘米

地钩间的距离：

横向 550厘米

纵向 400厘米

功能特性：调节

必须能通过高度调节增加5厘米的高度。

单杠必须有弹性，保证不能折断。

单杠练习；颈后前宽握引体向上

A、重点锻炼部位：背阔肌和肩部肌群。B、开始位置：两臂悬垂在单杠上，两手宽握距，正手握紧横杆，使腰背以下部位放松，背阔肌充分伸长，两小腿弯曲抬起。C、动作过程：吸气，集中背阔肌的收缩力，屈臂引体上开至颈后，使之接近或触及单杠，稍停2-3秒。然后呼气，以背阔肌的收缩力量控制住，使身体慢慢下降还原。重复练习。D、训练要点：动作过程中身体不要前后摆动利用惯性给予助力；全身下垂时，肩胛部要放松。使背阔肌充分伸长。悬杠屈膝缩腿起始姿势两手正握单杠，全身直垂杠下。动作过程屈膝，把小腿尽力向上缩起，到高点时，彻底收缩腹直肌一秒钟。然后徐徐下垂小腿，直到完全伸直。呼吸方法缩起小腿时吸气，降落时呼气。注意要点缩起小腿时要尽力把两膝向上提升