

天津引体向上单杠价格 体操培训单双杠价格

产品名称	天津引体向上单杠价格 体操培训单双杠价格
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 规格:标准
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

天津引体向上单杠价格 体操培训单双杠价格

供应河北军双杠厂家 吉林，山西军单双杠价格，湖南，湖北，北京军双杠哪里便宜 广东四川 山东标准军双杠 河南军单杠，安徽军单双杠规格，浙江军双杠单杠报价 辽宁单双杠报价 天津军双杠多少钱 体育生产军双杠，军单杠，专用跳马等健身训练器材

单杠参数：杠面材料：表面镀锌实心弹簧钢，杠面直径：28MM
长度：2.2米，铸铁底盘，立柱外管直径：42毫米
厚度3毫米。绿油漆处理，升降杆直径为28MM的弹簧钢 升降高度为1.8M-2.4M，直径8MM钢筋镀锌拉线，紧线器调节为12大花兰，预埋件为18MM螺纹钢，总重量为45KG。

双杠练习方法；

A、重点锻炼部位：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，使身体上升至两臂完全伸直；当上臂超过杆水平位置时，臀部稍向后缩，躯干呈“低头含胸”的姿势。两臂伸直时，胸大肌处于彻底收紧状态。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。

