

# 军用单杠生产厂家欢迎你

产品名称	军用单杠生产厂家欢迎你
公司名称	盐山县博超文体器材销售有限公司
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	河北省沧州市盐山县工业园
联系电话	0317-6293386 13703177649

## 产品详情

400米障碍，300米障碍，训练器材，军用双杠，军用器械，户外健身器械，篮球架，一百米障碍器械

2.壕沟:长,宽,深各为两米.沟壁应是正垂面.

3.护墙:宽两米,高1.一米,厚20cm.洞孔宽50公分,高40厘米,外缘距路面60厘米,设于护墙左边.护墙关键由木工板组成.

四百米障碍器械生产商4.高板跳台:(高板高1.80米,长两米,宽50公分,厚5-8厘米.)灵台高1.5米,长,宽各一米.低台高,长,宽各一米.高板,灵台,低台间距一米,由砖,混凝土组成.(高板由木料组成,支撑点原材料为角钢.)水准横梯由钢质园管组成,设定少十五个横杠,直径为3-4厘米,四个立杆直径为5cm之上,高宽比2.5米.

军用双杠尺寸 甘肃军用单杠，西宁军用木马 银川爬绳杆攀爬架 新疆乌鲁木齐部队训练器材厂家

军用单杠、双杠、旋梯、滚轴安装生产厂家

.跨桩:由五个直径30厘米,高于路面10cm的跨桩构成.右侧三个跨桩的圆心距离2.30米,间距运动场中心线30厘米,跨桩中点距端线5米.左侧2个跨桩的圆心距离2.30米,间距运动场中心线60厘米,桩圆心间距端线6.15米.跨桩由木柱可混凝土组成.

军用双杠分基座立杆杠面三要素，是借助合金管材支撑架承载两根水平平行的实木横杠，有的是塑胶材料或合金材料制作的杠。一、军用双杠直臂支撑训练区域：整只手臂肌肉、肩膀、腰和腹部。姿势：两只手直臂撑杠，挺胸收腹，两腿合拢，足尖绷直。能选择较低的单侧，双臂支撑朝前动作，增强撑力。二、挂臂撑训练区域：胳膊的肌肉群、肩关节。姿势：双臂弯屈到水平的位置挂杠，2只手掌略微向外握紧把杆，身子自然垂下去。三、挂臂屈体撑训练区域：腹部肌肉姿势：挂臂，双臂压杠，先上体往后仰，拉动两腿前摆，收腹举腿曲起髌骨，反复做8次。提示：1

.放下的速度要慢，并尽可能的调低。2.身子不可以随意摇摆，保持重心点的稳定平衡。3.不允许在重心点不稳定的情形下结束动作。4.初期不是太好把握力道和稳定的情况下，能利用长椅等替代品，反复完成整套姿势。四、军用双杠支撑摆动双臂竖直支撑稳定后，保持双臂绷直摇摆，肩膀当作轴，摆动幅度渐渐变大。朝前摆动的情况下送髋，足尖向远方伸直。上半身向后摆动到竖直的位置，加速下肢摆速，反复做5、6次。