

单双杠实物图 标准军绿色

产品名称	单双杠实物图 标准军绿色
公司名称	盐山圣杰体育器材经销处
价格	480.00/套
规格参数	圣杰:SJ-111 003:SJ-112 004:SJ-113
公司地址	盐山县龙海西路益民小区1号楼1单元601室
联系电话	13833732750

产品详情

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；
- 5、练习前，做5~10分钟上，下肢和躯干1帮位准备活动，练习后，进行按摩和放松整理运动。后，慢走2~8分钟；
- 6、室外场地应地面平坦，室内则要求空气流通、光线明亮。放置双杠；
- 7、器械好选用按规格制成的现成设备。无条件的可因陋就简，自制设备：杠面选用质料坚固的木杆，或

用坚韧，平滑的金属管取代。杠子的撑柱用简易的固定木桩装置在平坦，无滑的地面上。杠子和撑柱一定要安装坚固以确保安全。