

## 部队用单双杠 训练标准及示意图

产品名称	部队用单双杠 训练标准及示意图
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-110 003:SJ-111 004:SJ-112
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

- 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、下肢和躯干等不同体位进行交替练习，并对孱弱的肌群增加锻炼强度。
- 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、组合练习的摆动和静止用力动作相互交替配合，以动力性动作为主。
- 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，做适量准备活动。练习后，进行按摩和放松运动。
- 6、器械好选用按规格制成的现成设备。无条件情况下，可自制设备。