

# 军用双杠练习方法 军用单杠体能训练技巧 生产

产品名称	军用双杠练习方法 军用单杠体能训练技巧 生产
公司名称	河北胜泽体育设施有限公司
价格	1200.00/件
规格参数	
公司地址	河北省盐山县望树镇工业区
联系电话	0317-6352757 13903173433

## 产品详情

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：双杠间距宽于肩，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，使身体上升直至两臂完全伸直；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。

许昌标准军用单双杠价格军用单双杠生产厂家双杠，单杠，舞蹈把杆，产品名称：\*\*比赛双杠详细说明：\*\*比赛双杠底座为铸铁底座，双杠可调节高度1.2米-1.75米宽0.42-0.52米，符合国际体操标准。杠面采用比赛专用玻璃钢杠面韧性强，双杠外表采用静电喷涂工艺。外表美观耐用产品名称：双杠详细说明；双杠底座采用u型钢3.5x0.9米，立柱为铸铁成型立柱可调节高度1.4-1.7米。杠面采用尼龙杠面（可按照需求条换玻璃钢杠面）室外专用，整体为军绿色产品名称：地埋双杠详细说明：地埋双杠采用60#无缝钢管为立柱，水泥灌注更加牢固，杠面采用尼龙杠面（尼龙杠面立心弹簧钢室外专用）高度为1.4米。立柱外表采用静电喷涂工艺颜色鲜亮，适用于家庭健身学校锻炼。