

芜湖学校军用双杠定制

产品名称	芜湖学校军用双杠定制
公司名称	盐山吉胜体育器材有限公司
价格	.00/个
规格参数	型号:定制型 产地:沧州 公司名:盐山吉胜体育器材有限公司
公司地址	盐山县开发区港城花园
联系电话	0317-6162868 13373176512

产品详情

单杠高2.55米。单杠整套动作都是由摆动动作组成，以各种握法不间断地完成动作，它包括大回环、近杠动作、围绕身体纵轴的转体及飞行动作。允许有两次过杠下垂面的单臂摆动动作。单杠要求有一定难度的腾空动作等特殊要求。单杠项目经常被安排在体操比赛的后进行，因为双杠是具观赏性的项目，通常也是观众喜欢的。同时单杠也是危险的，因为一套单杠动作几乎全部是不停顿的回环动作，并且至少要有有一次双手离杠(然后重新抓杠)的动作，至少一次背部朝向单杠的动作，至少一次转体动作。双杠的成套动作按规则规定应该有摆动、摆越、屈伸、弧形摆动、回环、空翻和静止用力等。运动员做成套动作时，必须以摆动和腾空动作为主，也可以有适当的静止和用力动作。20世纪初期，双杠动作中静力性动作较多，以后，摆动动作的比重逐渐增加，在30年代，已有了前摆转体180°成支撑、后空翻成支撑等动作。在1936年上，德国运动员K.弗赖的自选动作中包括一个后空翻分腿摆越成支撑。50年代和60年代，双杠技术动作又有了新的改进，如幅度加大，前摆转体180°成手倒立、后空翻成手倒立等摆动接静止姿势的动作增多；前摆转体360°成手倒立出现；空翻转体类型下法增加等等。70年代中期，空翻两周下被普遍采用，空翻两周加转体类型的下法也已出现，杠上杠下动作联接幅度也加大了。正式比赛用的双杠有具体规格要求。用于教学训练的双杠可采用不同的装置与规格，其中有可移动的低双杠，高200~500毫米；固定式低双杠，高500~1000毫米；半自动调节双杠，高1000~1500毫米。双杠动作可由支撑或悬垂做，也可由侧撑或正撑做。练习双杠动作对发展人体上肢和腹背肌肉的力量有良好的作用。单双杠主要锻炼什么1、直臂支撑两手直臂撑杠，挺胸收腹，两腿并拢，脚尖绷直。可先在低双杠上，两臂撑杠向前移动，以增强支撑能力。2、挂臂屈体撑挂臂，两臂压杠，先上体后仰，带动两腿前摆，然后收腹举腿屈髋，重复8~8次。可先在垫上做收腹举腿和仰卧起坐练习，以增强腹肌力量。3、引体向上经典的背部训练动作，主练背阔肌，小臂肌群、肱二头肌和肩三角肌后束发力。对增加背阔肌的宽度很有帮助。4、双杠臂屈伸这是经典的胸部训练动作，主练胸大肌，肱三头肌、前锯肌和肩三角肌前束发力，对胸肌下缘有很好的训练效果。如果你的训练水平较高，那么调整身体重心、减小前倾幅度，可以用它来锻炼肱三头肌。双手握杠呈直臂支撑，当屈臂降体至低位置时，头部前伸，使胸大肌充分伸长，以胸大肌的收缩使两臂伸直，当上臂超过水平时，臂部后移呈含胸姿势，两臂伸直时胸大肌处于收紧状态，这是锻炼胸大肌外侧翼及下缘的有效方法。如当屈臂降体至低位置时，躯干略向后，以肱三头肌的收缩伸直两臂，同时身体前引，使身体直上升，上臂肱三头肌就于完全收紧状态。这时锻炼肱三头肌的另一种方法。故此做双杠臂屈伸时，要有的放矢。我们公司秉承：诚实守信，用户至上的服务理念。贴心服务的企业目标：以质量求生存，以信誉求发展的企业宗旨，欢迎来电咨询或参观，我们竭诚为您服务！