

军用双杠专业生产厂家军用双杠尺寸

产品名称	军用双杠专业生产厂家军用双杠尺寸
公司名称	盐山县创兴体育器材销售中心
价格	1200.00/副
规格参数	创兴:优质钢材 CX-098:槽钢底座 沧州:国标
公司地址	河北省沧州市盐山县杨集工业园区
联系电话	15369806897 15030797446

产品详情

军用双杠是男子竞技体操项目之一。金属的架子支撑两条平行的木头、塑胶或合成金属制成的杠。一套典型的双杠动作包括在支撑位置、倒立位置和挂臂位置的转换;运动员要在这些位置做摆动,摆越、屈伸、弧形摆动、回环、空翻和静止等动作。*后,整套动作的下法要求必须站在杠的一侧。

一、双杠直臂支撑

锻炼部位:整个手臂的肌群、肩关节、腰腹。

动作: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。

二、挂臂撑

锻炼部位:手臂的肌群、肩关节。

动作:两臂弯屈水平挂杠,两手稍向外施握杠,身体自然下垂。

三、挂臂屈体撑军用双杠 甘肃兰州部队比赛训练双杠 军用地埋单双杠

锻炼部位:腹肌

动作: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辅助练习,以增强腹肌力量。

提示：

- 1.下放的速度要慢，并尽量降低。
- 2.身体不可随意晃动，要保持平衡。
- 3.不要在身体的前后摆动中完成动作。
- 4.初始练习者力量不佳，可选择长凳、床等生活家具，采取同样动作进行(因脚踩地可减低体重负荷)。

四、支撑摆动

先直臂支撑，然后开始摆动，摆动时两臂要伸直，以肩为轴，幅度由小到大。前摆时做到送髋，脚尖远伸。上体后摆过垂直部位后，加快腿的摆速，重复5~6次。并在杠前，后可各悬挂一个小球(与胸齐高)，从支撑姿势开始摆动，做到足部摆动碰触或高于小球

各种户外健身

路径，羽毛球柱，网球柱，

排球柱，田径器材，海绵垫体操垫，舞蹈把杆，**单杠**

，双杠，400器材，组合训练器材，训练器材生产商，体操用品，乒乓球台，足球门，学生体质检测，校具器材，及健身器材各种配件