

## 武汉学校军用单杠货到付款

产品名称	武汉学校军用单杠货到付款
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 公司名:盐山吉胜体育器材有限公司 产地:沧州
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

单杠是男子竞技体操项目之一，1896年被列为比赛项目。现代比赛用单杠由一直径2.8厘米的铁制横杠固定在两根支柱上，两端用钢索固定，横杠离地面2.55米。双杠是由众多结构组中选出的摆动和飞行动作组成，通过各种支撑和悬垂动作来过渡完成。在双杠项目上做上法时，要求必须从并腿站立姿势开始，不得有预先动作，一套动作中多允许有三个停顿动作或静止动作，其他大于或等于1秒的停顿将不被允许。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。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。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。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！