

# 新疆部队军用单双杠厂家 户外训练单双杠一套价格

产品名称	新疆部队军用单双杠厂家 户外训练单双杠一套价格
公司名称	盐山多利达文体器材有限公司
价格	500.00/件
规格参数	品牌:多利达体育 材质:钢管 颜色:军绿
公司地址	盐山县盛世佳苑1号楼2单802室
联系电话	0317-5129521 15231799390

## 产品详情

新疆部队军用单双杠厂家 户外训练单双杠一套价格

河北训练器材单杠详细说明：

军用单杠采用无缝钢管为外套管，升降调节柱选用标准圆钢（直径为2.8厘米），单杠杠面采用弹簧杠长度为2.2米。可调节高度为1.8-2.4米。支撑立柱竖立在地面上，下面有底盘。用四根绳索直径为1厘米将单杠拉成直立，四根绳索和地面的四个地钩相连

四角铁链拉纤圆钢地脚水泥灌注增强军用单杠的稳定行。

单杠参数：杠面材料：表面镀锌实心弹簧猛钢，杠面直径：2

8MM 长度：2.2米，铸铁底盘，立柱外管直径：42毫米

厚度3毫米。绿油漆处理，升降杆直径为28MM的弹簧猛钢 升降高度为1.8M-2.4M，直径8MM钢筋镀锌拉线，紧线器调节为12大花兰，预埋件为18MM螺纹钢，总重量为45KG。

供应河北军双杠厂家 吉林，山西军单双杠价格，湖南，湖北，北京军双杠哪里便宜 广东四川 山东标准军双杠 河南军单杠，安徽军单双杠规格，浙江军双杠单杠报价 辽宁单双杠报价 天津军双杠多少钱 河北体育生产军双杠，军单杠，专用跳马等健身训练器材，

A、重点锻炼部位：背阔肌和肩部肌群。B、开始位置：两臂悬垂在单杆上，两手宽握距，正手握紧横杆，使腰背以下部位放松，背阔肌充分伸长，两小腿弯曲抬起。C、动作过程：吸气，集中背阔肌的收缩力，屈臂引体上开至颈后，使之接近或触及单杠，稍停2-3秒。然后呼气，以背阔肌的收缩力量控制住

，使身体慢慢下降还原。重复练习。D、训练要点：动作过程中身体不要前后摆动利用惯性给予助力；全身下垂时，肩胛部要放松。使背阔肌充分伸长。悬杠屈膝缩腿起始姿势两手正握单杠，全身直垂杠下。动作过程屈膝，把小腿尽力向上缩起，到高点时，彻底收缩腹直肌一秒钟。然后徐徐下垂小腿，直到完全伸直。呼吸方法缩起小腿时吸气，降落时呼气。注意要点缩起小腿时要尽力把两膝向上提升