

## 合肥学校军用双杠制造商

产品名称	合肥学校军用双杠制造商
公司名称	盐山吉胜体育器材有限公司
价格	.00/个
规格参数	品牌:吉胜 类型:军用单双杆 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

单杠的握杠方式很重要，共三种：正握(掌心朝前)、反握(掌心朝后)、交叉握(一只手正握，一只手反握)。采用什么握法由不同的动作方向而定。不管采用哪种握法，重要的一点是：大拇指必须指向你移动的方向。否则回环时很容易因抓不牢单杠而落地。例如，前回环时应正握，拇指指向前；后回环时应反握，拇指指向后。单杠的下法同样是精彩的部分之一。很多运动员可以腾空至近四米的高度，同时做一些令人眼花缭乱的空翻、转体等，后稳稳地落地。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。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。双杠可能不是观众喜欢的体操项目，但它的确是运动员喜欢的。在所有的项目中，双杠提供给运动员大的做动作的空间，自由体操、吊环、鞍马的许多动作都可以在双杠中运用。双杠让运动员表现他们的力量和平衡。多数双杠动作要求运动员双手或单手脱杠，这使运动员的平衡及时间感显得特别重要。双杠动作允许多三次一秒钟以上的停顿。动作要求有回环、腾空、以及力量支撑，(通常回环与腾空应多于支撑动作)。在所有的双杠动作中，运动员的肩臂肌肉应保持紧张。运动员上杠可以有不同的方法，包括助跑后通过跳板上杠。下杠可以包括前、后空翻及转体等。一套双杠动作结束落地前，运动员不能触到地面，身体(手臂除外)也不能接触双杠。握杠可以正握或反握。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。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！