

# 龙岩四面攀爬架高度 三角形规格尺寸 梯式框式爬绳杆厂家

产品名称	龙岩四面攀爬架高度 三角形规格尺寸 梯式框式爬绳杆厂家
公司名称	河北胜泽体育设施有限公司
价格	1300.00/件
规格参数	
公司地址	河北省盐山县望树镇工业区
联系电话	0317-6352757 13903173433

## 产品详情

产品名称：地埋双杠详细说明：地埋双杠采用60#无缝钢管为立柱，水泥灌注更加牢固，杠面采用尼龙杠面（尼龙杠面立心弹簧钢室外专用）高度为1.4米。

双杠于1896年被列为奥运会比赛项目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。

双杠练习方法；

A、重点锻炼部位：主要是胸大肌下部，其次是肱三头肌和三角肌。B、开始位置：双杆间距宽于肩，双手握杠成直臂支撑、挺胸、收腹，两腿伸直并拢放松呈下垂状。C、动作过程：呼气，屈肘弯臂，身体下降，直至两臂弯曲降低到低位置时，头部应向前引，两肘外展，使胸大肌充分拉长伸展。随即吸气，以胸大肌突然收缩力撑两臂，使身体上升直至两臂完全伸直；当上臂超过杆水平位置时，臀部稍向后缩，躯干呈“低头含胸”的姿势。两臂伸直时，胸大肌处于彻底收紧状态。重复练习。D、训练要点：动作要缓慢进行，不要借身体的振摆助力完成动作；撑起时速度要快、挺胸、抬头、收腹、不耸肩；为加大训练强度可在腰间负重练习。

## B、军用双杠

C、结构：这个器械由两根相同规格的杠子组成。两根杠子平行、在同一高度。

D、两根杠子的位置是平行的，可以预加应力。

E、每根杠子由两根竖立柱支撑，立柱下面是一个起固定作用的底座。

F、支撑竖立柱包括一个固定部分和一个可移动的部分，这样可以调节双杠的高度和宽度。

G、杠子的横截面成水滴型，整根杠子的横截面都是完全相同的。

H、尺寸：杠子

I、长度 350厘米

J、横截面纵轴高度 5厘米

K、横截面横轴高度 4厘米

L、从杠子上端到地面的距离 195厘米

M、两个连接点之间的距离 230厘米

N、两根杠子之间的距离 42厘米至52厘米

O、两根支撑立柱的固定部分之间的距离至少为48厘米

P、垫子的高度 20厘米

Q、宽度调节：两根杠子之间的距离必须能自由的在42厘米至52厘米之间调节。

R、功能特性：杠子必须是有弹性的。为保证弹性能发挥效力，杠子与支撑立柱的连接点必须是活结。

S、杠子不能明显的纵向和横向摆动。

T、整个器械必须是稳定的。

U、意外地横向和纵向受力时，双杠都能保持稳定不动。

我公司专业体操运动垫、篮球架、排球系列、羽毛球柱、网球柱、足球门系列、乒乓球桌系列、体质测试系列、体操系列、田径系列、举重系列、有氧健身系列、康复系列、健身路径系列。