

珠海学院军用双杠制造厂家

产品名称	珠海学院军用双杠制造厂家
公司名称	盐山吉胜体育器材有限公司
价格	.00/个
规格参数	公司名:盐山吉胜体育器材有限公司 类型:军用单双杆 品牌:吉胜
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

单杠成套动作全部由摆动动作组成，不能停顿。动作包括向前、向后大回环，各种换握、腾身回环，各种转体、扭臂握以及飞行动作。杠长2.4米，直径2.8厘米，高2.55~2.75米，横杠两端分别固定在支柱上。单杠可以培养勇敢顽强的意志，对改善人们在不同空间判断方位的能力，提高身体的柔韧性和协调性都有较好的作用。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。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。我们公司秉承“顾客至上、服务为本”的经营宗旨，以“以诚合作，以信经营”的经营理念，欢迎新老客户来函、来电、来人现场考察洽谈合作!