

# 烟台学校军用双杠厂家电话

产品名称	烟台学校军用双杠厂家电话
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 型号:定制型 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。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。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。我们公司本着“信誉至上，质量可靠”的经营理念，竭诚为广大用户服务，以优良的产品及质量管理为保证，向您提供可信赖的产品！