

# 标准加厚单杠 双杠尼龙杠面军铸铁 攀爬架生产厂家

产品名称	标准加厚单杠 双杠尼龙杠面军铸铁 攀爬架生产厂家
公司名称	盐山多利达文体器材有限公司
价格	550.00/件
规格参数	产品类别:体操用品 材质:钢管 规格:标准
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

### 标准加厚单杠 双杠尼龙杠面军铸铁 攀爬架生产厂家

军单双杠生产厂家双杠，单杠，舞蹈把杆，产品名称：比赛双杠详细说明：比赛双杠底座为铸铁底座，双杠可调节高度1.2米-1.75米宽0.42-0.52米，符合国际体操标准。杠面采用比赛专用玻璃钢杠面韧性强，双杠外表采用静电喷涂工艺。外表美观耐用产品名称：双杠详细说明；双杠底座采用u型钢3.5x0.9米，立柱为铸铁成型立柱可调节高度1.4-1.7米。

A、重点锻炼部位：背阔肌和肩部肌群。B、开始位置：两臂悬垂在单杠上，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；