

组合训练器材【400米障碍训练器材】参数规格介绍

产品名称	组合训练器材【400米障碍训练器材】 参数规格介绍
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	150.00/套
规格参数	品牌:胜川 参数:SC-008 产地:沧州盐山
公司地址	河北 盐山县 杨集乡 大郝工业开发区
联系电话	0317-6225629 13013226233

产品详情

单双杠厂家广告做的好,不如单单杠产品好单双杠的价钱低,并且我们有库存,购买时不限制量的面积,您想买多少您就买多少。我厂生产的消防锻炼器材价钱也是同行业中好的。并且引领了同行业。现在各地商户,绞尽脑汁做广告,做排名,我们从来坚信把产品做好,客户用的好才是硬道理。

双杠练习的好处有哪些

练双杠对人体的好处主要有:增强上肢、肩带、胸部、腹部及背部肌群的力量和柔韧性、提高上肢关节的稳定性,改善协调性和平衡能力。对肩、肘、腕关节功能性障碍等有康复作用。

健身方法:

- 1、手握杠两臂同时用力将身体撑起,然后做屈肘和直臂撑起的动作(臂屈伸)、重复动作。
- 2、双手握杠两臂同时用力将身体撑起,然后以肩关节为轴做小幅度的前后摆动。
- 3、斜体俯卧撑,利用器材的倾任斜迴分进行俯卧撑练习。
- 4、背对器械双手握杠,两臂自然弯曲挂在杠上。两腿并拢,直腿向上抬至水平以上,坚持数秒后缓慢放下。

主要是提高上肢力量和灵活性,同时提高身体的协调性。臂力要有力,小心不要拉伤了。

选择单双杠时杠必须有弹性,保证不能折断。对于单杠弹性不仅来自杠子,器械整体也有弹性。这就是板钩、支撑立柱、钢绳的安装和拉紧度必须严格遵守要求、保证统一弹性的原因。杠子和支撑立柱之间必须通过活结相连,以保证有效的弹性。杠子必须允许在上面做转体和滑行动作,同时不易打滑。整个

器械必须是稳固的。单双杠的产品质量必须严格把关。

练习双杠有什么好处 平时怎么锻炼效果好？

为了充分利用双杠器械发展学生力量、柔韧等身体素质，培养健美的体格体型，提高学生自编组合动作练习的能力，为经常练习奠定良好的基础。高中教材安排了五组素质练习的示意图（范例），供教学参考或选用，各组内容可根据学生身体发展的需要，随意变换组合内容，重点加强