

四百米障碍训练器材【障碍训练器械】九面体

产品名称	四百米障碍训练器材【障碍训练器械】九面体
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

双杠表面处理：烤漆（防酸、防锈）

适合、单位、家庭等场所使用，质量过硬，性价比超高

工艺:高度可调节、宽度可调节，打沙处理后喷漆

单杠高度

单杠分立柱 杠面 拉线 地铆四部分。全重45公斤，可调高度1900--2300毫米。

单杠立柱由铸件 钢管 实心钢组合成。底盘直径130毫米，钢管直径42毫米，厚3毫米，内升降杆为直径28毫米碳截钢，长1200毫米，镀锌。

单杠杠面为直径28毫米碳截钢，长2200毫米，镀锌。

单杠拉线为直径8毫米实心钢，单条长3000毫米，共四条，镀锌。

单杠采用无缝钢管为外套管，升降调节柱选用标准圆钢（直径为2.8厘米），单杠杠面采用弹簧杠长度为2.2米。可调节高度为1.8-2.4米。支撑立柱竖立在地面上，下面有底盘。用四根绳索（直径至多为1厘米）将单杠拉成直立，四根绳索和地面的四个地钩相连

动作要求

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。

动作要点