

爬绳软梯杆架厂家定制 综合训练攀爬架报价

产品名称	爬绳软梯杆架厂家定制 综合训练攀爬架报价
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	1000.00/件
规格参数	
公司地址	河北省盐山县杨集乡大郝工业区
联系电话	0317-6352757 13903173433

产品详情

双杠练习方法；

A、重点锻炼部位：主要是胸大肌下部，其次是肱三头肌和三角肌。 B、开始位置：双杆间距宽于肩，双手握杠成直臂支撑、挺胸、收腹，两腿伸直并拢放松呈下垂状。 C、动作过程：呼气，屈肘弯臂，身体下降，直至两臂弯曲降低到低位置时，头部应向前引，两肘外展，使胸大肌充分拉长伸展。随即吸气，以胸大肌突然收缩力撑两臂，使身体上升直至两臂完全伸直；当上臂超过杆水平位置时，臀部稍向后缩，躯干呈“低头含胸”的姿势。两臂伸直时，胸大肌处于彻底收紧状态。重复练习。 D、训练要点：动作要缓慢进行，不要借身体的振摆助力完成动作；撑起时速度要快、挺胸、抬头、收腹、不耸肩；为加大训练强度可在腰间负重练习。

B、 军用双杠

C、 结构：这个器械由两根相同规格的杠子组成。两根杠子平行、在同一高度。

D、 两根杠子的位置是平行的，可以预加应力。

E、 每根杠子由两根竖立柱支撑，立柱下面是一个起固定作用的底座。

F、 支撑竖立柱包括一个固定部分和一个可移动的部分，这样可以调节双杠的高度和宽度。

G、 杠子的横截面成水滴型，整根杠子的横截面都是完全相同的。

H、 尺寸：杠子

I、 长度 350厘米

J、 横截面纵轴高度 5厘米

K、 横截面横轴高度 4厘米

L、 从杠子上端到地面的距离 195厘米

M、 两个连接点之间的距离 230厘米

N、 两根杠子之间的距离 42厘米至52厘米

O、 两根支撑立柱的固定部分之间的距离至少为48厘米

P、 垫子的高度 20厘米

Q、 宽度调节：两根杠子之间的距离必须能自由的在42厘米至52厘米之间调节。

R、

功能特性：杠子必须是有弹性的。为保证弹性能发挥效力，杠子与支撑立柱的连接点必须是活结。

S、 杠子不能明显的纵向和横向摆动。

T、 整个器械必须是稳定的。

U、 意外地横向和纵向受力时，双杠都能保持稳定不动。

V、 杠子的表面必须能吸收水分，同时不易打滑。

W、 杠子表面必须由木头制成。除了打磨之外，不能对其表面进行任何其他处理。

军用爬绳软梯杆架厂家定制 部队综合训练攀爬架报价