

400米渡海登岛训练器械【障碍器械】

产品名称	400米渡海登岛训练器械【障碍器械】
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	300.00/套
规格参数	品牌:胜川 型号:SC-178 产地:河北盐山
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

对日常生活，劳动，及训练中实用技能的形成和提高，也都有良好的效果。学生的支撑能力通过双杠练习成套动作编辑动作要点（1）双杠双杠上杠时，收腹举腿翻臀，前上打腿展髋。支撑超越障碍的能力以及空间感知定向能力和平衡能力等均会有很大提高压杠急振跟肩分腿坐杠。

小腿屈伸弹压杠，用力撑杠早并腿。（4）转体时，后摆过杠分腿，纵轴转体换握撑。（5）下杠时，踢腿远伸展髋，脚尖带动转体，依次推杠换握。及时换握大分腿。（3）弹杠时屈臂用力提臀起（2）滚翻时教学重点（1）抓好成套组合中的各组动作，主要包括上法，滚翻，后摆转体180度成分腿坐，支撑前摆转体180度挺身下。

在双杠上腿要始终保持伸直姿势。这是提高动作质量主要的因素。（3）在身体和心理素质上，重点提高上肢，肩带和腹背肌力量，增强耐力，克服学生的害怕心理。除弹杠动作外重点注意腿的要求（2）在基本姿势上（4）在能力上，使学生重点掌握主要动作的保护与帮助的方法。增强安全意识。

在此基础上复习，巩固，提高其他动作质量。（3）要抓好素质练习。提高单个动作的质量和熟练性教学要求（1）要抓好单个动作的教学特别是要提高学生成套动作的耐力和协调性。为掌握组合动作打好基础。（2）要重点抓好难点动作和新学动作（4）要进行安全教育，加强安全措施，同时要使学生掌握成套动作的保护与帮助方法，提高自我保护的能力。

立柱为铸铁成型立柱可调节高度1.4-1.7米。杠面采用比赛玻璃钢杠面韧性强杠面采用尼龙杠面（可按照需求条换玻璃钢杠面）。双杠外表采用静电喷涂工艺。双杠底座采用u型钢3.5x0.9米外表美观耐用产品名称：双杠详细说明。

杠面采用尼龙杠面（尼龙杠面立心弹簧钢室外）高度为1.4米。倒车入库障碍杆等等?室外立柱外表采用静电喷涂工艺颜色鲜亮，适用于家庭健身学校锻炼。水泥灌注更加牢固整体为军绿色产品名称：地埋双杠详细说明：地埋双杠采用60#无缝钢管为立柱。

单杠，平梯的标准高度是多少？双杠，单杠分别有适合初中生和高中生的高度吗？我们订了两组，现在

要埋设，请问分别应该是多少？回答满意者。单杠学校使用的双杠加20分我有更好的。平梯的标准高度是多少？学校使用的双杠。

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