

# 警察八项训练器材 特警五项障碍器材 公安110米体能训练器材厂家【广胜】

产品名称	警察八项训练器材 特警五项障碍器材 公安110米体能训练器材厂家【广胜】
公司名称	盐山广胜体育器材有限公司
价格	5000.00/件
规格参数	品牌:胜川 检验报告:全 产地:河北沧州
公司地址	盐山开发区
联系电话	0317-8255176 13315723198

## 产品详情

式、选择强度、频率、持续时间、运动目标等。

3、选择你喜欢的活动。并非每个人都适合跑步，你要根据自己的身体情况和活动喜好确定经常活动的方式。这样不但可以达到运动的目的，而且也可以避免单一运动带来的单调和半途而废。

4、准备好健身需用的服装和器材。如果你选择快步行走或慢跑，有运动鞋、运动衣就足够了;如果你选择游泳、骑车或其他项目，就要预备相应的器材。

5、相伴健身可以提供团队帮助。团队健身的好处是，当你对健身不那么积极时，团队可以促使你健身的动机。

6、设定自己的健身目标。你希望减肥?降低胆固醇?还是希望降低血压?这些都是我们健身的目标。它是激励我们将健身进行下去的一种动机。

7、

## 军用双杠 单杠 双杠双臂屈伸

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：双杠间距zuihao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最低位置时，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。

## 颈后前宽握引体向上

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

单双杠尺寸：杠长220CM两端分别固定在支柱上。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

单杠结构：两根支撑立柱水平支撑一根圆杠（圆杠直径保持不变）组成单杠。

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。

## 单双杠制作数据

直径3厘米允许误差 $\pm$ 1厘米

两个连接点之间的距离200厘米允许误差 $\pm$ 1厘米

套节之间的距离至少为200厘米允许误差 $\pm$ 1厘米

河北胜川单双杠销售火爆，随着国民经济的提高，健身成了人们的时尚，个小区的健身器材成了人们的休闲健身工具，成了健身行列的主力军