

山东比赛加厚双杠报价 军用双杠价格标准高度参数介绍

产品名称	山东比赛加厚双杠报价 军用双杠价格标准高度参数介绍
公司名称	盐山多利达文体器材有限公司
价格	1000.00/件
规格参数	品牌:多利达体育 尺寸:标准 颜色:军绿
公司地址	盐山县盛世佳苑1号楼2单802室
联系电话	0317-5129521 15231799390

产品详情

山东比赛加厚双杠报价 军用双杠价格标准高度参数介绍

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。

高低杠是女子体操特有的一个项目，它由一

高一低两付杠组成，杠间距离可以调整。低杠高130—160厘米，高杠高190—240厘米。横杠是椭圆形的，长径5厘米、短径4厘米，是由玻璃钢加木质杠面制成的，具有良好的弹性和坚固性。规则中对成套动作的不同难度的组合要求。19世纪末叶，女子体操在欧洲盛行，当时女子和男子一样，练的是平行双杠。以后为了适应女运动员的特点，把双杠的一侧升高，成为高低杠。

C、动作过程：吸气，集中背阔肌的收缩力，屈臂引体上开至颈后，使之接近或触及单杠，稍停2-3秒。然后呼气，以背阔肌的收缩力量控制住，使身体慢慢下降还原。重复练习。D、训练要点：动作过程中身体不要前后摆动利用惯性给予助力；全身下垂时