

四百米渡海登岛讲解训练过程

产品名称	四百米渡海登岛讲解训练过程
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

眩晕舱参数

长5.7米，宽2米，高2.5米，10×10方管，3个厚，框架4×6，3个厚。铁板2.5毫米，安装18个中空吹塑座椅，主立柱是300的无缝管，直径30厘米的。

工艺:高度可调节、宽度可调节，打沙处理后喷漆

双杠练习方法；

A、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：双杆间距好宽于肩，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。

双杠底座采用u型钢3.5x0.9米，立柱为铸铁成型立柱可调节高度1.4-1.7米。3mm槽钢+尼龙杠面+锰钢内芯，宽0.42-0.45米，包塑杠面，杠长3.5米,产品通过体育用品监督检验中心认证，。

本产品底座采用加厚槽钢焊接成型。各部位铸铁件均为加料玛钢件，确保使用更。杠面采用弹簧钢、新尼龙一次铸塑而成，外形均匀，尺寸合适，经得起风吹日晒，不氧化，不裂痕。（可以根据用户要求换成玻璃钢杠面）

双杠于1896年被列为比赛项目是男子竞技体操项目之一。金属的架子支撑两条平行的木头、塑胶或合成金属制成的杠。一套典型的双杠动作包括在支撑位置、倒立位置和挂臂位置的转换；运动员要在这些位置做摆动，摆越、屈伸、弧形摆动、回环、空翻等动作。后，整套动作的下法要求必须站在杠的一侧。

双杠参数：杠面材料：加强型尼龙纤维杠面，内芯28MM弹簧钢，高强度抗老化塑料颗粒，吸收水份不易打滑，杠面重量36KG每付。杠面长：3.5M，杠面直径40毫米*50毫米的卵形，外表为尼龙塑料颗粒注塑而成。不怕阳光暴晒。立柱：外管直径4.2CM，厚3MM，升降杆直径为28MM的冷拔钢，强度高，间隙小。槽钢底座：厚度为3.5MM，尺寸：2.8米*1.2米5*10cm槽钢，杠面可调宽度：45-55CM
杠面可调高度：1.2-1.6米。底座整体尺寸长：2.8M，宽1.2M，总重量为145KG

单杠参数：杠面材料：表面镀锌实心弹簧猛钢，杠面直径：28MM 长度：2.2米，铸铁底盘直径：150MM 底盘厚度 18MM，立柱外管直径：42毫米 厚度3毫米。国防绿油漆处理，升降杆直径为28MM的弹簧猛钢 升降高度为1.8M-2.4M，直径10MM钢筋镀锌拉线，紧线器调节为12大花兰，预埋件为18MM螺纹钢，总重量为45KG。

单双杠是发展人体上肢及背部肌肉力量，增强关节的柔韧性与灵活性的健身器材。使用时，人跳起，双手正握杠做引体向上或者做悬垂举腿运动。双手需紧握横杠，防止摔下受伤。

此外，很多孩子喜欢在单双杠上表演惊险动作，比如倒挂金钩、荡秋千，甚至一边吃东西一边说笑打闹。这样做非常容易掉下来，造成不必要的伤害。而且往往上去容易下来难，有些孩子习惯直接往下跳，导致崴脚，甚至骨折。所以，家长除了告诫孩子不要尝试危险动作，也要教给他们一些自我保护措施，比如从单双杠上下来时尽量滑，而不是跳。如果往下跳，必须注意姿势，应该前脚掌先着地，然后是整个脚掌，而且腿部保持微微下蹲的姿势。

产品详细介绍

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。

用四根绳索将单杠拉成直立，四根绳索和地面的四个地钩相连。

双杠

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。

两根杠子的位置是平行的，可以预加应力。

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。

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。

杠子的横截面成水滴型，整根杠子的横截面是相同的。

单双杠,双杠标准参数胜川单杠详细说明：

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

四角铁链拉纤圆钢地脚水泥灌注增强单杠的稳定行。

双杠参数：杠面材料：加强型尼龙纤维杠面，内芯28MM弹簧钢，高强度抗老化塑料颗粒，吸收水份不易打滑，杠面重量36KG每付。杠面长：3.5M，杠面直径40毫米*50毫米的卵形，外表为尼龙塑料颗粒注塑而成.不怕阳光暴晒。立柱：外管直径4.2CM，厚3MM，升降杆直径为28MM的冷拔钢，强度高，间隙小。槽钢底座：厚度为3.5MM，尺寸：2.8米*1.2米5*10cm槽钢，杠面可调宽度：45-55CM杠面可调高度：1.2-1.6米。底座整体尺寸长：2.8M，宽1.2M，总重量为145KG

双杠

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。

两根杠子的位置是平行的，可以预加应力。

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。

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。

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。