

户外单双杠高度，部队单双杠厂家批发

产品名称	户外单双杠高度，部队单双杠厂家批发
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	480.00/付
规格参数	品牌:胜川 型号:sc5086 规格:标准
公司地址	盐山县杨集乡杨辛公路北侧
联系电话	0317-5129521 18232710013

产品详情

户外单双杠高度，部队单双杠厂家批发 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、空翻和静止等动作。整套动作的下法要求必须站在杠的一侧。双杠于1896年被列为奥运会比赛项目。

胜川体育生产双杠规格: 军用双杠底座采用u型钢，槽钢底座长2.8米，宽1.2米 壁厚3.5，立柱为铸铁成型立柱可调节高度1.2-1.6米。宽0.42-0.45米，杠面材质：尼龙杠面中间价有弹簧钢内芯长350cm，槽钢+尼龙杠面+锰钢内芯,适用于户外

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：双杆间距最好宽于肩，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。