

户外训练军用双杠厂家 定制加强加厚钢管单双杠报价

产品名称	户外训练军用双杠厂家 定制加强加厚钢管单双杠报价
公司名称	盐山多利达文体器材有限公司
价格	550.00/件
规格参数	品牌:多利达体育 材质:钢管 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

户外训练军用双杠厂家 定制加强加厚钢管单双杠报价

尺寸：杠子

长度 350厘米

横截面纵轴高度 5厘米

横截面横轴高度 4厘米

从杠子上端到地面的距离 195厘米

两个连接点之间的距离 230厘米

两根杠子之间的距离 42厘米至52厘米

两根支撑立柱的固定部分之间的距离至少为48厘米

垫子的高度 20厘米

宽度调节：两根杠子之间的距离必须能自由的在42厘米至52厘米之间调节。

功能特性：杠子必须是有弹性的。为保证弹性能发挥效力，杠子与支撑立柱的连接点必须是活结。

杠子不能明显的纵向和横向摆动。

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，立柱外管直径：42毫米
厚度3毫米。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8MM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。

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，