

## 通用双杠安装军训双杠要点

产品名称	通用双杠安装军训双杠要点
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	1500.00/付
规格参数	胜川:杠面长度3.5米 SC--331:重量160公斤 河北沧州盐山大郝工业开发区:升降高度1.2--1.6米
公司地址	河北 沧州市新华区 盐山杨集
联系电话	15166965207 13930797394

## 产品详情

供应通用双杠厂家 太原通用单双杠价格 北京通用双杠哪里便宜 济南标准通用双杠 郑州通用单杠,胜川体育生产通用双杠规格:通用双杠底座采用u型钢,立柱为铸铁成型立柱可调节高度1.2-1.6米。槽钢+尼龙杠面+锰钢内芯,宽0.42-0.45米,底座长2800MMX1200MM 5X10槽钢 壁厚3.5,杠面材质:尼龙杠面中间价有弹簧钢内芯长350cm,适用于户外。产品通过国家体育用品监督检验中心认证,质量上乘。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,确保使用更安全。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。适合、学校、单位、家庭等场所体育比赛或者锻炼身体使用,质量过硬,性价比超高。客户一直好评。工艺:高度可调节、宽度可调节,打沙处理后喷塑。性能特点:采用高品质钢管,安装完毕即可使用。选择单双杠时杠必须有弹性,保证不能折断。对于单杠弹性不仅来自杠子,器械整体也有弹性。这就是板钩、支撑立柱、钢绳的安装和拉紧度必须严格遵守要求、保证统一弹性的原因。杠子和支撑立柱之间必须通过活结相连,以保证有效的弹性。杠子必须允许在上面做转体和滑行动作,同时不易打滑。整个器械必须是稳固的。单双杠的产品质量必须严格把关。合肥通用单双杠规格,温州通用双杠单杠报价 西安单双杠报价 天津通用双杠多少钱 双杠于1896年被列为奥运会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、空翻和静止等动作。后,整套动作的下法要求必须站在杠的一侧。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。单杠练习;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。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，肩胛部要放松。使背阔肌充分伸长。悬杠屈膝缩腿起始姿势两手正握单杠，全身直垂杠下。动作过程屈膝，把小腿尽力向上缩起，到高点时，收缩腹直肌一秒钟。然后徐徐下垂小腿，直到完全伸直。呼吸方法缩起小腿时吸气，降落时呼气。注意要点缩起小腿时要尽力把两膝向上提升