

## 河北通用双杠价格

产品名称	河北通用双杠价格
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	1200.00/付
规格参数	胜川:杠面长度3.5米 SC--337:重量145公斤 河北沧州盐山大郝工业开发区:两杠之间42--52
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

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。底座的材质：钢槽底座280\*120cm 高度120-155，宽度45-65cm。立柱采用#42x3mm圆钢，铸铁我厂专业生产通用单双杠，都是国家标准。名称:通用双杠 单位：一台杠手材料：优质尼龙纤维杠手或玻璃钢杠面双杠底座：铸铁单价根据底座大小定双杠表面处理：喷漆（防酸、防锈）适合、单位、家庭等场所使用，质量过硬，性价比超高。通用单杠

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：双杠间距好宽于肩，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。