

云南双杠厂家 单双杠价格

| | |
|------|--------------------------|
| 产品名称 | 云南双杠厂家 单双杠价格 |
| 公司名称 | 盐山洛龙体育器材销售有限公司 |
| 价格 | 1200.00/副 |
| 规格参数 | 品牌:洛龙 型号:标准 产地:河北 |
| 公司地址 | 盐山县杨集乡开发区 |
| 联系电话 | 0317-8204185 15175725461 |

产品详情

练习双杠有什么好处 平时怎么锻炼效果好？

为了充分利用双杠器械发展学生力量、柔韧等身体素质，培养健美的体格体型，提高学生自编组合动作练习的能力，为经常练习奠定良好的基础。高中教材安排了五组素质练习的示意图（范例），供教学参考或选用，各组内容可根据学生身体发展的需要，随意变换组合内容，重点加强身体某一部分的力量或柔韧性，并注意引导学生学会自己创编组合动作。

为了提高健身效果，不论进行哪组动作练习都需要注意以下几点：

- 1.姿势正确，幅度大，动作到位。
- 2.从学生身体发展需要出发，选择组合内容，但必须注意身体各部位交替配合练习、力量与柔韧性练习相互结合，不要只选某一种练习。
- 3.从实际出发、量力而行，不断提高动作质量和练习数量，提高健身效果。
- 4.坚持经常锻炼，克服困难，培养毅力，终身受益