

标准双杠价格

产品名称	标准双杠价格
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	
公司地址	盐山县杨集乡开发区
联系电话	0317-8204185 15175725461

产品详情

双杠臂屈伸的好处

1、能练到整个上肢

双杠臂屈伸是上肢动作中调动肌肉多的动作之一。除了胸部，双杠臂屈伸还能让肩部、肱三头肌，甚至小臂充血。身体前倾45度，手肘打开，能大程度刺激胸部。相反，上身直立，夹紧手臂则能大程度让肱三头肌充血。

2、高次数低次数都适用

一些动作适合大重量少次数，比如卧推；一些动作适合小重量多次数，比如飞鸟和绳索夹胸。但双杠臂屈伸是极少的适合所有次数范围的动作。双杠臂屈伸是很好的多关节动作，用来热身非常合适，哪怕在你没有健身房的适合，只要有小区里一副双杠，一个背包和几本书作为负重，一样可以将胸部和三头练得很爽。

3、刺激更多肌肉

不少研究都证实，闭链动作更有助于刺激肌肉（远端固定，移动自己身体的动作）。比如深蹲和倒蹬相比，就是更好的动作，双杠臂屈伸也是如此。同时由于需要保持平衡，对于核心也是很好的锻炼。

单杠采用优质无缝钢管为外套管，升降调节柱选用标准圆钢（直径为2.8厘米），单杠杠面采用弹簧杠长度为2.2米。可调节高度为1.8-2.4米。支撑立柱竖立在地面上，下面有底盘。用四根绳索直径为1厘米将单杠拉成直立，四根绳索和地面的四个地钩相连

四角铁链拉纤圆钢地脚水泥灌注增强单杠的稳定行。

双杠参数：杠面材料：加强型优质尼龙纤维杠面，内芯28MM弹簧钢，高强度抗老化塑料颗粒，吸收水份不易打滑，杠面重量36KG每付。杠面长：3.5M，杠面直径40毫米*50毫米的卵形，外表为尼龙塑料

颗粒注塑而成.不怕阳光暴晒。立柱：外管直径4.2CM，厚3MM，升降杆直径为28MM的冷拔钢，强度高，间隙小。槽钢底座：厚度为3.5MM，尺寸：2.8米*1.2米5*10cm槽钢，杠面可调宽度：45-55CM
杠面可调高度：1.2-1.6米。底座整体尺寸长：2.8M，宽1.2M，总重量为145KG

双杠

结构：这个器械由两根相同规格的杠子组成。两根杠子平行、在同一高度。

两根杠子的位置是平行的，可以预加应力。

每根杠子由两根竖立柱支撑，立柱下面是一个起固定作用的底座。

支撑竖立柱包括一个固定部分和一个可移动的部分，这样可以调节双杠的高度和宽度。

杠子的横截面成水滴型，整根杠子的横截面都是完全相同的。