

河北胜川通用单双杠

产品名称	河北胜川通用单双杠
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	530.00/付
规格参数	胜川:杠面长度2.2米 SC--337:升降高度1.9--2.4 河北沧州盐山杨集工业开发区:重量45公斤
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

河北胜川通用单双杠, 单双杠价格, 单双杠规格, 单双杠厂家, 单双杠标准高度

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。河北胜川通用单双杠, 单双杠价格, 单双杠规格, 单双杠厂家, 单双杠标准高度, 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 河北胜川通用单双杠, 单双杠价格, 单双杠规格, 单双杠厂家, 单双杠标准高度双杠于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。河北胜川通用单双杠, 单双杠价格, 单双杠规格, 单双杠厂家, 单双杠标准高度双杠练习方法; 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。河北胜川通用单双杠, 单双杠价格, 单双杠规格, 单双杠厂家, 单双杠标准高度单杠练习; 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: 两臂悬垂在单杆上, 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河北胜川通用单双杠，单双杠价格，单双杠规格，单双杠厂家，单双杠标准高度单杠

结构：两根支撑立柱水平支撑一根圆杠（圆杠直径保持不变）组成单杠。

支撑立柱竖立在地面上，下面有底盘。

用四根绳索（直径至多为1厘米）将单杠拉成直立，四根绳索和地面的四个地钩相连。

颜色：杠子保持磨光钢铁的自然颜色。

其余部分的颜色或设计由生产商自行决定。在特定的比赛中，国际体操联合会可以指定颜色。