

通用双杠规格价格河北胜川出厂价

产品名称	通用双杠规格价格河北胜川出厂价
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	1290.00/付
规格参数	胜川:杠面长度3.5米 SC--337:升降高度1.25--1.65米 河北沧州盐山大郝工业开发区:重量145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

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 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。河北胜川单杠详细说明：通用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通用单杠的稳定行。