

福建单杠价格 消防单双杠报价

产品名称	福建单杠价格 消防单双杠报价
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

福建单杠价格 消防单双杠报价

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。支撑立柱竖直立在地面上，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用单杠的稳定行

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。福建单杠价格 消防单双杠报价注意要点缩起小腿时要尽力把两膝向上提升