

## 加强双杠规格 抚顺学校双杠

产品名称	加强双杠规格 抚顺学校双杠
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

加强双杠规格 抚顺学校双杠价钱多少

加强双杠底座长2800mmX1200mm，底座横向采用5X16mm槽钢，纵向5x12mm槽钢，壁厚5.0mm.

立柱采用#48X3mm厚无缝钢管，升降内芯为直径30mm圆钢，可调高度120cm-160cm，可调宽度40-55cm。杠面支撑件使用45#铸钢件。立柱旋转件使用45#铸钢。双杠杠面采用尼龙纤维杠面，长3.5米，杠面内含有直径2.5cm实心弹簧钢。总重量为205公斤 加强双杠规格 抚顺学校双杠价钱多少

打篮球时踝关节容易受伤的部位。应对措施：1.增加关节活动度：利用脚尖于空中写字，每次5~10分钟，每天进行2~3次。或于空中画圈圈，顺、逆时针各50次，进行3回合，每天进行2~3次;2.增加肌肉柔软度：每一肌群伸展30秒，重复3回合3.加强肌力：举踵训练，抓毛巾训练，勾弹力绳训练，一回合20次，加强用双杠规格抚顺学校双杠价钱多少每次三回合;4.加强本体感觉：利用闭眼单足立来加强本体感觉。实施时，双手叉腰，受伤脚站立，全自动液压篮球架，另一脚抬高离地15公分，保持平衡越久越好，每天练习10次。手指的戳伤，因手指受到强烈的冲击而产生。加强双杠规格 抚顺学校双杠价钱多少