

黑龙江部队军用双杠价格 牡丹江军用双杠报价

产品名称	黑龙江部队军用双杠价格 牡丹江军用双杠报价
公司名称	盐山多利达文体器材有限公司
价格	1200.00/副
规格参数	品牌:多利达体育 型号:D-021 规格:标准
公司地址	盐山县盛世佳苑1号楼2单802室
联系电话	0317-5129521 15231799390

产品详情

黑龙江部队军用双杠价格 牡丹江军用双杠报价

供应河北军用双杠厂家 吉林，山西军用单双杠价格，湖南，湖北，北京部队军用双杠哪里便宜 广东四川 山东标准军用双杠 河南军用单杠，安徽军用单双杠规格，浙江军用双杠单杠报价 辽宁单双杠报价 天津军用双杠多少钱

河北多利达体育专业生产部队军用双杠，军用单杠，部队专用跳马等健身训练器材

产品名称：铸铁比赛双杠详细说明：比赛双杠底座为铸铁底座，双杠可调节高度1.2米-1.75米 宽0.42-0.52米，符合国际体操标准。杠面采用比赛专用玻璃钢杠面 韧性强，双杠外表采用静电喷涂工艺。外表美观 耐用

产品名称：军用双杠详细说明；军用双杠底座采用u型钢3.5x0.9米，立柱为铸铁成型立柱可调节高度1.4-1.7米。杠面采用尼龙杠面（可按照需求条换玻璃钢杠面）室外专用，整体为军绿色

产品名称：地埋双杠详细说明：地埋双杠采用60#无缝钢管为立柱，水泥灌注更加牢固，杠面采用尼龙杠面（尼龙杠面立心弹簧钢室外专用）高度为1.4米。

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。最后，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，胸大肌处于彻底收紧状态。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。