

吉林军用双杠安装军用单双杠规格参数标准双杠价格

产品名称	吉林军用双杠安装军用单双杠规格参数标准双杠价格
公司名称	盐山广胜体育器材有限公司
价格	1200.00/副
规格参数	品牌:广胜体育
公司地址	盐山县望树镇宋庄村（注册地址）
联系电话	0317-8255176 15373379958

产品详情

双杠动作可由支撑或悬垂做，也可由侧撑或正撑做。练习双杠动作对发展人体上肢和腹背肌肉的力量有良好的作用。

双杠高1.5 ~ 1.90米 杠宽0.45 ~ 0.80米。

双杠是由众多结构组中选出的摆动和飞行动作组成，通过各种支撑和悬垂动作来过渡完成。在双杠项目上做上法时，要求必须从并腿站立姿势开始，不得有预先动作，一套动作中多允许有三个停顿动作或**静止动作**，其他大于或等于1秒的停顿将不被允许。

动作要求

双杠可能不是观众喜欢的体操项目，但它的确是运动员喜欢的。在所有的项目中，双杠提供给运动员大的做动作的空间，**自由体操**、**吊环**、**鞍马**的许多动作都可以在双杠中运用。双杠让运动员表现他们的力量和平衡。

多数双杠动作要求运动员双手或单手脱杠，这使运动员的平衡及时间感显得特别重要。双杠动作允许多次一秒钟以上的停顿。动作要求有回环、腾空、以及力量支撑，(通常回环与腾空应多于支撑动作)。在所有的双杠动作中，运动员的肩臂肌肉应