

## 山西双杠厂家报价 辽宁训练单双杠价格

产品名称	山西双杠厂家报价 辽宁训练单双杠价格
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	盐山县杨集工业园区
联系电话	0317-8204185 13001482136

## 产品详情

### 山西双杠厂家报价 辽宁单双杠价格

双杠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。

双杠材质：杠面为弹性杠面，杠长3500mm，杠内有弹簧钢筋，杠表面包有尼龙，横断面为卵圆形，杠面断面长径50mm，短径40mm，杠面直度2mm；

### 山西双杠厂家报价 辽宁单双杠价格

双杠杠内沿宽度可调，内侧距离320-520mm；杠面距地面高度可调范围：1.3-1.85米，宽0.42-0.52米；双杠立柱为钢管，柱间长距2300mm，升降间距离50mm；双杠紧固件具有防松动措施；

400米障碍全程跑进的方法上，主要把握以下几个方面：1、通过障碍物前后的跑进方法。通过垂直障碍物前，跑的动作要轻松，自然，身体重心平稳地前移，具有明显的加速节奏，使人体产生较大的向前速度，以增加起跳时的支撑反作用力和加快起跳动作的速率，从而加强蹬地起跳的效果。通过垂直障碍物后，人体落地时冲击力较大，要注意降低身体重心，屈膝缓冲，随之蹬地起跳，继续跑进。通过水平障碍物（壕沟、低拉网、跨桩）之前，要保持已获得水平速度，加速节奏要明显。通过障碍后，要利用身体向前的冲力，保持水平速度，继续跑进