

# 贵州单双杠生产厂家 重庆训练双杠价格

产品名称	贵州单双杠生产厂家 重庆训练双杠价格
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

贵州单双杠生产厂家 重庆训练双杠价格

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165公斤（可根据客户要求定做）加强型单杠规格 杠面长2.2米 选用直径30mm实心弹簧钢。

贵州单双杠生产厂家 重庆训练双杠价格

升降高度为1800mm-2400mm。立柱采用#42X3毫米的钢管。立柱升降杆使用45#钢直径30mm。杠面连接球头、立柱底座、升降固定套均使用45#钢，立柱底盘直径 175mm。拉线采用#10钢棍与地面连接，地理固定件采用直径22mm螺纹钢预埋件。总重量65公斤。

双杠直臂支撑

锻炼部位：整个手臂的肌群、肩关节、腰腹。

动作：两手直臂撑杠，挺胸收腹，两腿并拢，脚尖绷直。可先在低双杠上，两臂撑杠向前移动，以增强支撑能力。

二、挂臂撑

锻炼部位：手臂的肌群、肩关节。

动作：两臂弯屈水平挂杠，两手稍向外施握杠，身体自然下垂。

### 三、挂臂屈体撑

锻炼部位：腹肌

动作：挂臂，两臂压杠，先上体后仰，带动两腿前摆，然后收腹举腿屈髋，重复8~8次。可先在垫上做收腹举腿和仰卧起坐辅助练习，以增强腹肌力量。