

单双杠 拓展器材 心理行为训练器材 北京400米障碍器材厂家批发

产品名称	单双杠 拓展器材 心理行为训练器材 北京400米障碍器材厂家批发
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	品牌:洛龙 检验报告:有 生产厂家:是
公司地址	盐山县杨集工业园区
联系电话	0317-8204185 13001482136

产品详情

单双杠厂家 拓展器材厂家 心理行为训练器材厂家 400米障碍器材厂家

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：双杆间距好宽于肩，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。

双杠参数：杠面材料：加强型**尼龙纤维杠面，内芯28MM弹簧钢，高强度抗老化塑料颗粒，吸收水份不易打滑，杠面重量36KG每付。杠面长：3.5M，杠面直径40毫米*50毫米的卵形，外表为尼龙塑料颗粒注塑而成.不怕阳光暴晒。立柱：外管直径4.2CM，厚3MM，升降杆直径为28MM的冷拔钢，强度高，间隙小。槽钢底座：厚度为3.5MM，尺寸：2.8米*1.2米5*10cm槽钢，杠面可调宽度：45-55CM 杠面可调高度：1.2-1.6米。底座整体尺寸长：2.8M，宽1.2M，总重量为145KG

标准双杠尺寸 福建双杠一套价格