

天津训练双杠价格 单杠尺寸

产品名称	天津训练双杠价格 单杠尺寸
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

天津训练双杠价格 单杠尺寸

加强型单杠规格 杠面长2.2米 选用直径30mm实心弹簧钢。升降高度为1800mm-2400mm。立柱采用#4 2X3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，地埋固定件采用直径22mm螺纹钢预埋件。总重量65公斤。天津训练双杠价格 单杠尺寸

单杠练习；颈后前宽握引体向上A、重点锻炼部位：背阔肌和肩部肌群。B、开始位置：两臂悬垂在单杠上，两手宽握距，正手握紧横杆，使腰背以下部位放松，背阔肌充分伸长，两小腿弯曲抬起。C、动作过程：吸气，集中背阔肌的收缩力，屈臂引体上开至颈后，使之接近或触及单杠，稍停2-3秒。然后呼气，以背阔肌的收缩力量控制住，使身体慢慢下降还原。重复练习。D、训练要点：动作过程中身体不要前后摆动利用惯性给予助力；全身下垂时，肩胛部要放松。使背阔肌充分伸长。悬杠屈膝缩腿起始姿势两手正握单杠，全身直垂杠下。动作过程屈膝，把小腿尽力向上缩起，到高点时，收缩腹直肌一秒钟。然后徐徐下垂小腿，直到完全伸直。呼吸方法缩起小腿时吸气，降落时呼气。注意要点缩起小腿时要尽力把两膝向上提升

天津训练双杠价格 单杠尺寸