

标准军用双杠参数 军用双杠价格价格|图片

产品名称	标准军用双杠参数 军用双杠价格价格 图片
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 材质:优质钢管
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

标准军用双杠参数 军用双杠价格价格|图片

双杠是器械体操项目之一。双杠可以在一杠或两杠的正向、侧向上通过各种支撑、挂臂、悬垂做各种摆动、摆越、屈伸、弧形、转体、回环、[滚翻](#)、空翻和各种静止姿势与用力动作。其动作内容丰富，类型全面，有简有繁，有易有难，可在杠中、杠端、杠上、杠下变换各种动作，主要是由静力性和动力性动作组成。对锻炼身体，发展[力量素质](#)，有着重要的作用。

双杠练习主要是学生在负担自身体重情况下，发展支撑和支撑摆动的典型动作练习。对弥补上肢和躯干力量发展的不平衡有重要作用。通过双杠教学，能有效地发展学生上肢、肩带、躯干[肌肉群](#)力量，特别对[三角肌](#)、胸大肌、腹、背肌的发展有显著效果，使肘、肩、腰关节、韧带的柔韧性和灵活性得到增强。

双杠教学中，通过形式多样的支撑摆动、分腿、转体、推手等动作练习，提高人体在时间和空间的自我调节和控制能力，对学生[平衡能力](#)、支撑力和协调性发展，都有积极的作用。