

调节高度通用单杠标准尺寸

产品名称	调节高度通用单杠标准尺寸
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	.00/个
规格参数	胜川:杠面2.2米 SC-315:高度1.9-2.4米 河北沧州盐山:重量45公斤
公司地址	河北 沧州市新华区 盐山杨集
联系电话	15166965207 13930797394

产品详情

通用单杠，标准单杠，单杠价格，单杠规格，通用单杠专业厂家，通用单杠标准尺寸河北胜川厂家直销

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

通用单杠，标准单杠，单杠价格，单杠规格，通用单杠专业厂家，通用单杠标准尺寸河北胜川厂家直销
单杠结构：两根支撑立柱水平支撑一根圆杠（圆杠直径保持不变）组成单杠。

支撑立柱竖立在地面上，下面有底盘。

用四根绳索（直径至多为1厘米）将单杠拉成直立，四根绳索和地面的四个地钩相连。尺寸：单杠直径2.8厘米 允许误差 ± 0.01 厘米 两个连接点之间的距离240厘米 允许误差 ± 1 厘米 套节之间的距离至少为200厘米 允许误差 ± 1 厘米 从地面开始测量到单杠顶端的距离275厘米 允许误差 ± 1 厘米

地钩间的距离：横向550厘米 允许误差 ± 5 厘米 纵向400厘米 允许误差 ± 5 厘米 功能特性：调节必须能通过高度调节增加5厘米的高度。单杠必须有弹性，保证不能折断。弹性不仅来自杠子，器械整体也有弹性。这就是地板钩、支撑立柱、钢绳的安装和拉紧度必须严格遵守要求、保证统一弹性的原因。杠子和支撑立柱之间必须通过活结相连，以保证有效的弹性。

杠子必须允许在上面做转体和滑行动作，同时不易打滑。

整个器械必须是稳固的。在使用时，支撑立柱不能移动或摆动。

在使用时，杠子和拉紧绳索不能产生干扰声音。使用的材料最好纤细，不能妨碍视线。

颜色：杠子保持磨光钢铁的自然颜色。

其余部分的颜色或设计由生产商自行决定。在特定的比赛中，国际体操联合会可以指定颜色。

