

江苏南通部队训练器材军用双杠价格 标准400米障碍价格

产品名称	江苏南通部队训练器材军用双杠价格 标准400米障碍价格
公司名称	盐山多利达文体器材有限公司
价格	1200.00/副
规格参数	品牌:多利达体育 型号:D-022 规格:标准
公司地址	盐山县盛世佳苑1号楼2单802室
联系电话	0317-5129521 15231799390

产品详情

江苏南通部队训练器材军用双杠价格 标准400米障碍价格

产品名称：铸铁比赛双杠详细说明：比赛双杠底座为铸铁底座，双杠可调节高度1.2米-1.75米宽0.42-0.52米，符合国际体操标准。杠面采用比赛专用玻璃钢杠面 韧性强，双杠外表采用静电喷涂工艺。外表美观 耐用

产品名称：军用双杠详细说明；军用双杠底座采用u型钢3.5x0.9米，立柱为铸铁成型立柱可调节高度1.4-1.7米。杠面采用尼龙杠面（可按照需求条换玻璃钢杠面）室外专用，整体为军绿色

产品名称：地埋双杠详细说明：地埋双杠采用60#无缝钢管为立柱，水泥灌注更加牢固，杠面采用尼龙杠面（尼龙杠面立心弹簧钢室外专用）高度为1.4米。

双杠于1896年被列为奥运会比赛项目是男子竞技体操项目之一。金属的架子支撑两条平行的木头、塑胶或合成金属制成的杠。一套典型的双杠动作包括在支撑位置、倒立位置和挂臂位置的转换；运动员要在这些位置做摆动，摆越、屈伸、弧形摆动、回环、空翻和静止等动作。，整套动作的下法要求必须站在杠的一侧。

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，彻底收缩腹直肌一秒钟。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