

浙江军用双杠训练器材 江西部队军用双杠标准尺寸参数

产品名称	浙江军用双杠训练器材 江西部队军用双杠标准尺寸参数
公司名称	盐山多利达文体器材有限公司
价格	450.00/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

浙江军用双杠训练器材 江西部队军用双杠标准尺寸参数

加强型军用双杠参数

底座长2800mmX1200mm，底座横向采用5X16mm槽钢，纵向5x12mm槽钢，壁厚5.0mm.

立柱采用#48X3mm厚无缝钢管，升降内芯为直径30mm圆钢，可调高度120cm-160cm，可调宽度40-55cm。杠面支撑件使用45#铸钢件。立柱旋转件使用45#铸钢。双杠杠面采用尼龙纤维杠面，长3.5米，杠面内含有直径2.5cm实心弹簧钢。总重量为165公斤

(可根据客户要求定做)

加强型军用单杠规格

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#42X3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，地理固定件采用直径22mm螺纹钢预埋件。总重量65公斤。(可根据客户要求定做)

一、双杠直臂支撑

锻炼部位：整个手臂的肌群、肩关节、腰腹。

动作：两手直臂撑杠，挺胸收腹，两腿并拢，脚尖绷直。可先在低双杠上，两臂撑杠向前移动，以增强支撑能力。

二、挂臂撑

锻炼部位：手臂的肌群、肩关节。

动作：两臂弯屈水平挂杠，两手稍向外施握杠，身体自然下垂。

三、挂臂屈体撑

锻炼部位：腹肌

动作：挂臂，两臂压杠，先上体后仰，带动两腿前摆，然后收腹举腿屈髋，重复8~8次。可先在垫上做收腹举腿和仰卧起坐辅助练习，以增强腹肌力量。

提示：

1. 下放的速度要慢，并尽量降低。
2. 身体不可随意晃动，要保持平衡。
3. 不要在身体的前后摆动中完成动作。
4. 初始练习者力量不佳，可选择长凳、床等生活家具，采取同样动作进行（因脚踩地可降低体重负荷）。

4

四、支撑摆动

先直臂支撑，然后开始摆动，摆动时两臂要伸直，以肩为轴，幅度由小到大。前摆时做到送髋，脚尖远伸。上体后摆过垂直部位后，加快腿的摆速，重复5~6次。并在杠前，后可各悬挂一个小球（与胸齐高），从支撑姿势开始摆动，做到足部摆动碰触或高于小球