

湖南双杠价格 益阳双杠厂家

产品名称	湖南双杠价格 益阳双杠厂家
公司名称	盐山洛龙体育器材销售有限公司
价格	.00/套
规格参数	品牌:洛龙 产地:河北
公司地址	盐山县杨集工业园区
联系电话	0317-8204185 13001482136

产品详情

湖南双杠价格 益阳双杠厂家

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。后，整套动作的下法要求必须站在杠的一侧。

双杠.单杠.双杠生产厂家.双杠价格。双杠多少钱单杠多少钱湖南双杠双杠生产厂家

双杠练习方法；

A、重点锻炼部位：主要是胸大肌下部，其次是肱三头肌和三角肌。B、开始位置：双杆间距好宽于肩，双手握杠成直臂支撑、挺胸、收腹，两腿伸直并拢放松呈下垂状。C、动作过程：呼气，屈肘弯臂，身体下降，直至两臂弯曲降低到低位置时，头部应向前引，两肘外展，使胸大肌充分拉长伸展。随即吸气，以胸大肌突然收缩力撑两臂，使身体上升直至两臂完全伸直；当上臂超过杆水平位置时，臀部稍向后缩，躯干呈“低头含胸”的姿势。两臂伸直时，胸大肌处于收紧状态。重复练习。D、训练要点：动作要缓慢进行，不要借身体的振摆助力完成动作；撑起时速度要快、挺胸、抬头、收腹、不耸肩；为加大训练强度可在腰间负重练习。

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：两臂悬垂在单杆上，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

我厂主要生产各种篮球架、篮球板、篮球筐、户外健身路径、乒乓球台、舞蹈把杆、单杠、双杠与网、羽、排球柱、气排球柱、裁判椅、裁判看台、足球门、体操垫、跳高垫、柔道垫，摔跤垫，散打垫，武术垫、武术垫盖单、户外休息椅和围网、跳马，鞍马、助跳板、起跳板、抵趾板系列产品

单杠采用优质无缝钢管为外套管，升降调节柱选用标准圆钢（直径为2.8厘米），单杠杠面采用弹簧杠长度为2.2米。可调节高度为1.8-2.4米。支撑立柱竖立在地面上，下面有底盘。用四根绳索直径为1厘米将单杠拉成直立，四根绳索和地面的四个地钩相连

四角铁链拉纤圆钢地脚水泥灌注增强单杠的稳定行。

双杠参数：杠面材料：加强型优质尼龙纤维杠面，内芯28MM弹簧钢，高强度抗老化塑料颗粒，吸收水份不易打滑，杠面重量36KG每付。杠面长：3.5M，杠面直径40毫米*50毫米的卵形，外表为尼龙塑料颗粒注塑而成.不怕阳光暴晒。立柱：外管直径4.2CM，厚3MM，升降杆直径为28MM的冷拔钢，强度高，间隙小。槽钢底座：厚度为3.5MM，尺寸：2.8米*1.2米5*10cm槽钢，杠面可调宽度：45-55CM杠面可调高度：1.2-1.6米。底座整体尺寸长：2.8M，宽1.2M，总重量为145KG

双杠

结构：这个器械由两根相同规格的杠子组成。两根杠子平行、在同一高度。

两根杠子的位置是平行的，可以预加应力。

每根杠子由两根竖立柱支撑，立柱下面是一个起固定作用的底座。

支撑竖立柱包括一个固定部分和一个可移动的部分，这样可以调节双杠的高度和宽度。

杠子的横截面成水滴型，整根杠子的横截面都是完全相同的。

单杠厂家 双杠价格 单双杠厂家价格