

柳州双杠厂家价格 宜州单杠规格参数

产品名称	柳州双杠厂家价格 宜州单杠规格参数
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

柳州双杠厂家价格 宜州单杠规格参数

双杠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。

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。

1. 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）。

2.4

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

单杠厂家 双杠价格 单双杠规格参数

加强双杠底座长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205公斤

双杠底座采用u型钢，槽钢底座长2.8米，宽1.2米 壁厚3.5，立柱为铸铁成型立柱可调节高度1.2-1.6米。宽0.42-0.45米，杠面材质：尼龙杠面中间价有弹簧钢内芯长350cm，槽钢+尼龙杠面+锰钢内芯,适用于户外。产品通过体育用品监督检验中心认证，质量上乘。

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。总重量65公斤

河北盐山洛龙体育器材有限公司坐落于渤海之滨，北靠京津地区。公司经过多年的发展，生产工厂已成

为华北大的体育器材生产基地，集研发，生产，销售，售后服务为一体.奉行“质量为先，客户至上，服务为优”的宗旨，以开拓创新的精神和真诚守信的态度积极进取。公司通过ISO9001,2001国际质量管理体系认证，ISO14001环境管理体系认证及OHS18001职业安全健康管理体系认证，NSCC国际认证，中国人财保险产品责任承保单位，质量监督检测中心定点检查单位，中国教学仪器设备行业协会会员单位，中国体育产品联合会会员单位及产品质量检验协会，授予[免检产品]等多项荣誉，主要产品电动液压，移动液压，独臂等:篮球架，健身路径，各种乒乓球台，羽排网球柱，田径器材，海绵垫体操垫，舞蹈把杆，单双杠，400米障碍器材，300米障碍器材，武警八项器，攀爬架，卧推架，抗眩晕器材，渡海登岛器材，学校达标器材，及健身器材各种配件！

我们的地址：盐山县杨集工业园区电话：0317-8204185联系手机：13001482136 期待您的咨询

单杠厂家 双杠价格 单双杠规格参数