

户外军队比赛单杠双杠 部队铸铁单双杠

| | |
|------|----------------------------|
| 产品名称 | 户外军队比赛单杠双杠 部队铸铁单双杠 |
| 公司名称 | 河北达创体育器材有限公司 |
| 价格 | 1800.00/件 |
| 规格参数 | 品牌:达创 型号:DC114 产地:河北 |
| 公司地址 | 桥西区槐安路260号 |
| 联系电话 | 0311-83111974 15613157513 |

产品详情

军队比赛单杠生产厂家划格处单面腐蚀<2mm，产品具有耐酸碱、耐湿热、抗老化、外观美观等优点，能适合潮湿和酸雨环境，室内室外均可使用，且产品涂料配方不含有毒元素，避免损害使用者的健康。

业生产部队双杠，单杠，燕尾式比赛双杠，比赛双杠，单杠等，找单双杠就找诚信体育，产品销往各地省区直辖市，厂家质优价廉，欢迎广大用户咨询订购。业生双杠,单杠,比赛单双杠等系列高中低档单双杠厂家,自产自销质优价廉，欢迎广大用户来电咨询订购

军队比赛单杠直臂支撑表面处理: 所有钢制件表面均经酸洗、磷化、打沙等初级处理后采用进口静电环氧基粉末喷涂完成后表面处理，涂层厚度70—80um，铅笔硬度达3H+，试品经GB1771-91 36小时盐雾试验，涂膜无变化，

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。

军队比赛单杠动作：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：腹肌军队比赛单杠先直臂支撑，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

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)

军队比赛单杠支撑摆动

军队比赛单杠双杠行情有质量才有出路战是一场没有硝烟的战争，现实生活中有许多企业陷入战的泥潭不能自拔。同行之间互相压价、排挤、挖墙脚、这些扰乱市场规则和秩序的行为，从来都是无时无刻存在，而且也是无法避免的。如此恶性循环只能是两败俱伤，产品越来越次，质量越来越没有保障，受伤害的只能是供求双方。