

军人用单杠 部队训练单杠湖南长沙 消防训练单杠

产品名称	军人用单杠 部队训练单杠湖南长沙 消防训练单杠
公司名称	河北达创体育器材有限公司
价格	480.00/件
规格参数	品牌:达创 型号:DC207 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

军人用单杠同行之间互相压价、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。

军人用单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、军人用单杠挂臂撑

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

军人用单杠动作：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(因脚踩地可减低体重负荷)。

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。

军人用单杠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相同的。

尺寸：杠子

长度 350厘米

横截面纵轴高度 5厘米

横截面横轴高度 4厘米

军人用单杠从杠子上端到地面的距离 195厘米

两个连接点之间的距离 230厘米

两根杠子之间的距离 42厘米至52厘米

两根支撑立柱的固定部分之间的距离至少为48厘米宽度调节：两根杠子之间的距离必须能自由的在42厘米至52厘米之间调节。

加强型军人用单杠规格：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。

军人用单杠，双杠的详细介绍 双杠厂家报价,军人用双杠，体操训练用木马、鞍马生产商河北达创产品规

格：有金属支架和纯松木制主体组成。支架外管直径60mm，壁厚标准3.2mm，内管48mm，管壁厚3.2mm,主体包有殊弹性材料制成的套(PU加厚军绿色革面)。可调节高度为1.05-1.35米，马头长度1.6米*宽35cm*高27cm,固定在金属支架上，重量为60公斤左右。厂家，低!