

户外卧推架价格 部队训练卧推架厂家批发

产品名称	户外卧推架价格 部队训练卧推架厂家批发
公司名称	盐山广胜体育器材有限公司
价格	.00/套
规格参数	品牌:广胜 型号:001
公司地址	盐山开发区
联系电话	0317-8255176 13315723198

产品详情

户外卧推架价格 部队训练卧推架厂家批发

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。

订购军用单杠槽钢底座各种款式同时消防锻炼设施厂家提供裁定服务，供应学校用单杠，比赛用单杠，用双杠槽钢底座单杠，体操用军用双杠，接待您有这方面要求的前来咨询选购保障发货随时，全国的品
质做工。

产品名称：地埋双杠详细说明：地埋双杠采用60#无缝钢管为立柱，水泥灌注更加牢固，杠面采用尼龙杠面（尼龙杠面立心弹簧钢室外）高度为1.4米。

我公司主要经营400米障碍，300米障碍，部队训练器材，军用双杠，军用器材，室外健身器材，篮球架，百米障碍器材

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：双杠间距宽于肩，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，胸大肌处于彻底收紧状态。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。

户外卧推架价格 部队训练卧推架厂家批发