

伊犁部队400米障碍厂家 标准400米障碍器材价格

产品名称	伊犁部队400米障碍厂家 标准400米障碍器材价格
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
公司地址	盐山开发区
联系电话	0317-8255176 13315723198

产品详情

伊犁部队400米障碍厂家 标准400米障碍器材价格高板跳台:(高板高1.80米,长2米,宽50厘米,厚5-8厘米.)高台高1.5米,长,宽各1米.低台高,长,宽各1米.高板,高台,低台间隔1米,由砖,水泥构成.(高板由木材构成,支撑材料为角铁.)水平横梯由钢制园管构成,设置至少15个横杠,直径为3-4厘米,四个立柱直径为5厘米以上,高度2.5米.单立臂上杠主要练习的是臂力,还有身体的协调性,同时对腕部力量的使用以及翻腕时的灵活性都有一定的要求。初练时,可以选择习惯的一支胳膊来进行翻臂练习,刚开始翻不上去,也不要急于求成,可重点体会翻腕动作,当臂力达到一定程度时,也可以使用前面说的抢杠来体会单立臂上杠。当一支手臂已经翻过杠成支撑状态时,单立臂上杠就已经练习的差不多了,此时要注意控制身体的姿态,可借助身体摆动趋势将另一侧手臂翻上单杠,以支撑整个身体上杠。

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

当能够完成1~3练习动作后,就可以参考4~8练习的动作进行逐步深入的练习,单杠练习总的来说对身体素质要求比较高,在练习的过程中一定要加强保护,特别是4练习~8练习,很容易受伤,关键的还是要打好基础,在练习的时候也可以使用绷带防止手滑而摔伤。

练单杠的方法之卷身上杠

5.独木桥:长5米,高1.3米,直径20-25厘米,桥平面宽10厘米,斜板长2米,宽20厘米.桥下立柱间隔1-1.30米,柱应漆上红,白相间的颜色,主要由钢管构成.6.高墙:宽,高各2米,厚20厘米.主要由木板组成.7.低桩网:由12根立柱对应分列两行,行距2米,间距1米,桩高出地面50厘米,每对立桩间用弹性材料拉直成横线构成桩网,网下地面以松柔的沙层为宜.立柱由钢管构成.部队400米障碍厂家价格 400米障碍尺寸规格参数

伊犁部队400米障碍厂家 标准400米障碍器材价格