

台州双杠图片厂家供应

产品名称	台州双杠图片厂家供应
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	680.00/套
规格参数	品牌:胜川 型号:SC-001 产地:河北
公司地址	河北 盐山县 杨集乡 大郝工业开发区
联系电话	0317-6225629 13013226233

产品详情

台州双杠图片厂家供应

性能特点：采用高品质钢管，安装完毕即可使用。适用于社区运动场地、部队、机关以及家庭院落、别墅等室外场所。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
从杠子上端到地面的距离120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可在42厘米至52厘米之间调节。

军用双杠单杠

双杠双臂屈伸 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：双杆间距好宽于肩，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。 颈后前宽握引体向上

A、重点锻炼部位：背阔肌和肩部肌群。 B、开始位置：两臂悬垂在单杆上，两手宽握距，正手握紧横杆，使腰背以下部位放松，背阔肌充分伸长，两小腿弯曲抬起

台州双杠图片厂家供应因为可能会导致髌关节韧带松弛，易引发脱臼。何博士建议，老年人应该重复多做一些低强度的有氧运动。提示三：不要在太空漫步机上同侧打秋千。此种玩法既没有任何健身效果，一不留神还可能会摔下来。健骑机是一种较适于老年人的运动器械。相关地区：花桥镇、大溪镇、平田乡