

武汉部队训练器材标准尺寸

产品名称	武汉部队训练器材标准尺寸
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

武汉部队训练器材标准尺寸

杠子必须允许在上面做转体和滑行动作，同时不易打滑。

整个器械必须是稳固的。在使用时，支撑立柱不能移动或摆动。

在使用时，杠子和拉紧绳索不能产生干扰声音。胜川体育单双杠 军用双杠，军用单杠，舞蹈把杆，产品名称：比赛双杠详细说明：比赛双杠底座为铸铁底座，双杠可调节高度1.

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：双杠间距好宽于肩，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：两臂悬垂在单杠上，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

武汉部队训练器材标准尺寸运费您可以选择货到付款，请在确认购买前及时咨询客服。请朋友们评价时以货物本身的质量与服务为标准，不要因为物流的延误而以予中差评！谢谢！ 2、货物图上：店内图片仅供参考，如实物与图片有细微差别的，请以实物为准。相关地区：前进街办事处、龙阳街办事处、沌口街办事处