

部队400米障碍训练器材的标准参数 400米障碍器材的场地规格和尺寸

产品名称	部队400米障碍训练器材的标准参数 400米障碍器材的场地规格和尺寸
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	12000.00/套
规格参数	
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

阻碍特性：阻碍设定模以竞技场上的砖墙，要是根据者具有一定的攀爬工作能力，根据的危险因素并不是非常大。

危险系数：二星

普遍训练伤：墙上抓绳时非常容易使手臂触到墙壁，在降落时假如顺绳滑下来会导致手掌心磨烂。

防止方式：上的全过程中手抓到绳索的一瞬间手臂离去墙壁，下绳时反倒下。

根据仿真模拟海边阻碍特性：该阻碍模以抢滩登陆的情景，磨练根据者的体力及暴发力

危险系数：一星

普遍训练伤：危险因素不大，但要留意慢跑的姿态和节奏感。

防止方式：平常开展抗压强度和体力的训练，并在平常训练中持续干固。

阻碍训练后的拉申不可或缺，能够采用十字跳、马步跳的方式，从上下左右方位释放压力膝关节和髌关的全身肌肉，另外也可采用两个人推拿的方法消除训练的疲惫，推拿一般在训练后30-40分钟后开展，一般为途手的推拿，关键对胳膊、背肌、腰腹部上的全身肌肉开展释放压力，有标准时，能用泡沫轴对大肌肉群开展推拿