

福州400米渡海登岛训练,摇摆平台,工厂,

产品名称	福州400米渡海登岛训练,摇摆平台,工厂,
公司名称	河北省达创体育器材有限公司
价格	900.00/件
规格参数	品牌:达创 型号:DC-45 产地:河北
公司地址	桥西区槐安路260号
联系电话	17732148724 17732148724

产品详情

400米渡海登岛训练遵循体能训练规律进行场地训练功能设计。障碍物的功能设计上确保训练的性,有利于发展受训者身体综合素质。强调单个障碍物的性,每个障碍物既是场地的一部分,可进行综合训练,又可作为一专项训练器材,有针对性的提高专项体能素质。如利用吊越晃动横梯发展上肢力量;利用跨网、模拟沙滩提高下肢力量;利用穿越高低横木发展腰腹力量;利用摇摆平台、绳网、轮胎攀台、跨网等,提高身体的灵敏素质;利用阻墙、绳网、轮胎攀台、螺旋梯、软桥可提高受训者的平衡能力;通过全程训练,可提高受训者的速度耐力素质等,从而使整个场地设置有利于身体综合素质的提高。摇摆平台

400米渡海登岛训练本训练场整体设计上充分考虑了训练过程的连续性和层次性。障碍构筑设计合理,使受训者整个训练的全过程在连续主动运动中完成多种动作,确保训练难度和强度,尽量减少训练过程中的停留时间。障碍物的顺序和距离设计合理,保证接转的连续性和必要初速与冲击力量。训练强度设计上具有可调性,组织形式具有阶段性、灵活性,如螺旋梯、摇摆平台、绳网,可根据需要利用链调整训练强度和难度,从而使全程训练过程中负荷有所变化

段,为训练适应阶段,主要用于平衡和灵敏训练。设置有软桥、螺旋梯、高低横木三组障碍物,训练的强度相对较小,难度较低;段,为训练强化阶段,主要用于前庭的平衡机能和肢体协调训练,设置有绳网、轮胎攀台、摇摆平台、晃动横梯四组障碍物,训练的强度和难度较大,第三段为速度力量训练阶段,主要用于肢体力量训练,设置有跨网、阻墙、模拟沙滩三组障碍物,强度增大,难度较小。同时,各阶段的训练,根据相同的训练目的,利用不同障碍物进行巩固和强化,在训练的组织上,既可单个训练,又可分班训练,提高协同能力。

结构简单,操作简便,经济实用,功能可调,构思巧妙,组合科学,以简构繁。如螺旋梯的设计,是环形平台与螺形梯的组合,受训者在进行环绕运动,产生离心偏转力矩,使螺旋梯发生被动晃动、倾斜,轮胎攀台的设计,将软梯、浪木和轮胎墙有机结合,轮胎吊挂,使其动作极具不规则性,软梯与浪木的衔接,受训者必须拉浪木离开初始位置增大前后运动的幅度,从而增大了障碍物的综合功能。本训练场中各器械全部采用简单机械构件,取材方便,装配简单,结实耐用,易于维修,在保证机械强度的前提下,使用*简单,节省的机械结构,尽量减少材料加工的程序,便于推广使用。福州400米渡海登岛训练,摇摆平台,工厂,

障碍特点:此障碍是费时*长的一个障碍,对通过者的体能是一种*直接的检验。

常见训练伤：在攀登过程中若方法不当容易造成两脚踩空而跌落轮胎，同时在下落时如果顺绳滑下会造成手掌磨破。400米渡海登岛训练

预防方法：平时训练时找到适合自己的方法，同时在熟练掌握通过技巧的前提下在提高通过速度。

通过摇摆平台障碍特点：该障碍是根据船上装载情况设置的，通过训练可提高在船上的平衡能力。摇摆平台

常见训练伤：在通过是若不能掌握正确的节奏容易被立柱磕伤膝盖。

预防方法 步的动作至关重要，同时通过时双手要抓紧竖杆，尽量避免使用小步子，平时多加训练形成固定动作。