

部队百米培训器材水兵障碍器材厂家。400米障碍器材军用400米障碍器材。

产品名称	部队百米培训器材水兵障碍器材厂家。400米障碍器材军用400米障碍器材。
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	5000.00/件
规格参数	品牌:胜川 型号:009 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

我公司主要经营400米障碍器材 300米障碍器材 200米障碍器材 800米障碍器材 500米障碍器材 健身器材; 篮球架; 运动垫子; 体操田径; 塑胶、场地围网; 舞蹈把杆; 健身路径; 乒乓球台,部队训练器材

军队训练400米阻碍器械功效：

根据400米阻碍是传统式军事体能训练训练科目之一，也是体能训练方法中的关键新项目之一。根据阻碍训练能发展趋势人到军事演习中所必须的飞奔，弹跳，攀越，支撑点均衡和钻爬等技能，并能提高速度，体力，融洽，灵巧等体质，塑造英勇，坚强不屈的意志力，为临战快速根据各种各样人力和阻碍物奠定良好基础。

军队训练400米阻碍器械热身运动：

- 1、一般热身运动：(1)振臂运动，4×8拍;(2)扩胸运动，4×8拍;(3)体侧运动，4×8拍;(4)腹背运动，4×8拍;(5)劈叉健身运动，4×8拍;(6)转髋健身运动(迅速)，4×8拍;(7)跳跃运动，4×8拍。
- 2、性热身运动：(1)跑步物400米;(2)小步跑30米×2次;(3)高抬腿跑40米×2次;(4)后蹬跑30米×2次;(5)加快跑60米×2次。