

## 400米障碍 300米训练器材 厂家直接供货

产品名称	400米障碍 300米训练器材 厂家直接供货
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	12500.00/套
规格参数	品牌:胜川 型号:001 河北:002
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

一般准备活动：(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)压腿运动，4×8拍;(6)转髋运动(快速)，4×8拍;(7)跳跃运动，4×8拍。

2、专门性准备活动：(1)慢跑物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)加速跑60米×2次。

绳 网——教育主题：练习特别介质中穿行的技巧

——技术动作：斜移

——心理体验：在现实中体会蜘蛛侠的矫健