

CF组合训练器材户外健身器材厂家电话

产品名称	CF组合训练器材户外健身器材厂家电话
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	8500.00/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

400米障碍跑的精力分派。400米障碍跑规定用“匀称”速率跑彻底程。400米障碍要先100米平地上跑后，才根据障碍物。它要来回200米，根据14个障碍物。成功迅速地根据障碍物是进行整个过程的主要确保。因而，前100米平地上跑规定迅速，轻轻松松省劲。在障碍与障碍中间的跑进中，应该有步点调节环节，即在根据障碍物后要调节好步点，在根据下一个障碍物前，要稍加速移速，节奏感显著，做到成功迅速地根据障碍物的目的地。当全部障碍物根据后，即转到终点站跑，规定竭尽全力，弘扬不畏艰难精神实质跑到终点站。

过海登岛400米障碍场是对于过海登陆作战的实战演练自然环境来开展仿真模拟的，以提升单兵水上战斗适应力为关键，遵循体能训练方法规律性，依照系统软件组成的基本原理，不一样水平地仿真模拟运载、航渡、转乘、抢滩上陆的独特情况，团体能、技能和心理素质训练为一体，融入过海登陆作战练习必须。场所选用4次旋转，共10个新项目，包含运动场和间距地安装于运动场上的障碍。

普遍400米障碍训练伤

1、梅花桩

关键的问题很有可能发生在踏桩成空促使重心点不牢固而跌倒或者脚踝韧带拉伤，具体并不普遍。

2、大坑