

泉州400米障碍器材 训练器材200米障碍器材

产品名称	泉州400米障碍器材 训练器材200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	5700.00/件
规格参数	品牌:胜川 型号:标准 产地:河北
公司地址	盐山县杨集乡开发区
联系电话	13001482136

产品详情

泉州400米障碍器材 训练器材200米障碍器材

渡海登岛400米障碍二是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。

渡海登岛400米障碍三是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，可根据需要利用定位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；*二段，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，*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、阻绝墙、模拟沙滩三组障碍物

通过障碍物前后的跑进方法。通过垂直障碍物前，跑的动作要轻松，自然，身体**平稳地前移，具有明显的加速节奏，使人体产生较大的向前速度，以增加起跳时的支撑反作用力和加快起跳动作的速率，从而加强蹬地起跳的效果。