

300米基础障碍场建设方案300米障碍=模拟街区 勤务训练场

产品名称	300米基础障碍场建设方案300米障碍=模拟街区勤务训练场
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	20000.00/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

使用拓展训练器材的增肌效果

很多人觉得，增肌一定要去健身房，不去健身房就没法儿增肌。其实这种想法是不对的。正确的是，增肌，去健身房效果更好，但不见得不去健身房就没办法增肌去健身房效果更好的原因也很简单，就是因为健身房的拓展训练器材更全。例如，有些训练动作，我们不去健身房，不依赖健身房的器械，就没办法去做；有些位置的肌肉，不去健身房，就只能用有限的动作去训练。

举例来说，背部肌肉，如果不去健身房，在家不依赖任何器械，很难有动作能直接训练到它（如果非要想办法也能找到动作，但是很勉强）。练胸肌我们好歹还能做俯卧撑，但是练背部肌肉，总要依赖拓展训练器材。如果有个单杠，我们可以做引体向上，但是如果仅仅依赖单杠，那么基本上也只能做这一个动作了（多就是动作上稍微做点变形），可选择动作很少因为可选择的动作很少，所以对背部肌肉的训练效果也就比较差。

胜川组合勤务训练场标准尺寸300米障碍场300米障碍场建下水道、双绳水池、轮胎墙、木桥、层楼、爱尔兰高板、圆形洞、方窗、高栏、软梯斜绳、连续矮墙、水平悬梯、斜墙壕沟、高墙、地桩网，边线铺设道牙石

300米基础障碍场建设方案300米障碍场建下水道，双绳水池，轮胎墙，木桥，层楼，爱尔兰高板，圆形洞，方窗，高栏，软梯斜绳，连续矮墙，水平悬梯，斜墙壕沟，高墙，地桩网，边线铺设道牙石。连续高墙砖石砌筑，基座用C20砼浇筑。宽2米，厚0.4米，每墙间隔6.5米，.三矮墙高1米，第二矮墙高1.2米。