

【攀岩墙设计健身】心里行为训练器材拓展基地

产品名称	【攀岩墙设计健身】心里行为训练器材拓展基地
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	100000.00/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

胸部肌肉、三角肌、腹腔肌肉群、肌肉、肱二头肌、三角肌、冈下肌、背部肌肉、股四头肌、臀大肌、肱二头肌、腹部肌肉群等。

两道杠手臂伸屈

A、关键锻炼位置：主要是胸部肌肉下边，次之是肱三头肌和三角肌。

B、逐渐部位：双杆间隔好是宽于肩，两手握杠成直臂支撑、抬头挺胸、收腹带，两腿挺直闭拢释放压力呈松弛状。

有益身体健康：户外运动健身可以增强身体的肉、人体骨骼、血液循环系统、呼吸道、等，户外运动健身不但可以与自然界更强的触碰，还能改进身体的身体状况，不妨一试呢

改进身型：讲到改进身型，坚信许多漂亮女孩要按耐不住啦，运动健身其基础的功效便是更改身材，根据运动健身可以令人体做到型体好看的实际效果，而且只需坚持不懈是不可能反跳的哦

)通400米阻碍教练习规定，通阻碍物作技术性.400米障碍跑，400米阻碍练习规定，400米阻碍练习关键点，400米阻碍练习方法，400米阻碍全过程跑时间

(1)超越3步桩：通.跑起跨线外缘,腿蹬,另腿往前腰部,用前脚板踏第根桩面.随后蹬脚快速往前腰部,用前脚板踏第2根桩面.脚再踏第3根桩面,随另腿蹬离桩面对前挪步,端线前着. 维护.先:消除圆桩沙子,免摔倒.其,守护者1—2名,别站沙坑两边,练习者作出错,快速扶其双臂,免跌伤.

通400米阻碍教练习规定，通阻碍物作技术性.400米障碍跑，400米阻碍练习规定，400米阻碍练习关键点

, 400米阻碍练习方法, 400米阻碍全过程跑时间

(2)超越壕沟: 通.跑至壕沟外缘约30cm处,腿蹬跳起,人体往前跃出,另腿往前摆并跨壕沟着. 维护.消除壕沟前端沙子,免摔倒,并远侧两边站至二,防练习者作出错落入壕沟.