

心里行为训练器械 部队单双杠器材 M1心里行为训练器材

产品名称	心里行为训练器械 部队单双杠器材 M1心里行为训练器材
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

通400米阻拦教训练要求，通阻拦物作性.400米障碍跑，400米阻拦训练要求，400米阻拦训练关键环节，400米阻拦训练方式，400米阻拦整个过程跑时间

(14)超过五步桩. 通.跑至越跨线边缘,右脚踏,左腿前跨,踏第1桩面,右腿两侧跨,踏第2桩面,两腿依超过第3,4,5桩. 维护保养.运用安全意识,练习要集时间时间精力,脚要踩准圆桩.

通400米阻拦

400米阻碍通由7组阻拦,14阻碍物,所构往返整个过程400米阻拦场军事体能训练新项目,其通顺序:平跑100米—转弯—超过3步桩—超越壕沟跳越护墙板—攀爬高板撑杆跳高—通木桥—攀爬墙体—葡萄通低桩网—转弯(返)—超过低搬网—攀爬墙体—绕路桥柱—超过高板撑杆跳高—钻越洞孔—跳攀壕沟—超过5步桩—转弯—100米终点.

两条杠胳膊伸曲

A、重要锻炼部位：主要是胸部肌肉下面，其次是肱三头肌和三角肌。

B、慢慢位置：双杆间距好宽于肩，双手握杠成直臂支撑、昂首挺胸、收腹带，两腿伸直闭拢放