

心里行为训练器材 高空基地建设标准 反恐训练架

产品名称	心里行为训练器材 高空基地建设标准 反恐训练架
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米障碍跑由平跑通障碍物两个组.

1,平跑作技术性.平跑作发跑,拐弯跑终点站跑等.(1)发跑:指起始点第障碍物前100米跑.起跑姿势选用站式或侧卧式起跳;跑作技术与100米跑途跑作基本一致.作应释放压力,步幅阔,节奏感显著.(2)拐弯跑:400米障碍全过程要经三弯跑.弯跑人体向内歪斜,加两侧腿蹬能量摆力度,并且用脚板里侧着,两侧臂相对应加摆能量力度.里侧腿向内转,脚向内缘转并且用脚板两侧着,同方向臂摆略在外侧臂.(3)终点站跑:终点跑指障碍物终点站100米后的冲刺跑.跑作技术与100米跑途跑终点站撞线作基本一致.

《军人体育锻炼标准考核规定》强调,400米障碍考虑可采用站式或蹲踞式起跑方式,不可应用起跑器。

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