

400米障碍部队训练双杠 军事训练 体能训练单杠 军事训练器材

产品名称	400米障碍部队训练双杠 军事训练 体能训练单杠 军事训练器材
公司名称	盐山广胜体育器材有限公司
价格	2000.00/件
规格参数	品牌:胜川 型号:001 产地:河北
公司地址	盐山开发区
联系电话	0317-8255176 13315723198

产品详情

400米障碍部队训练双杠 军事训练 体能训练单杠

军事训练器材4导致了快速肌肉力量的缺乏，直接影响了通过障碍的速度；2、无氧耐力：耐力素质按照人体运动能量供应特点，可以分为有氧耐力和无氧耐力。无氧耐力是指人体在缺氧状态下，长时间对肌肉收缩供能的工作能力。400米障碍是以有氧系统为基础，以系统供能为主导的项目。在军人平时耐力素质训练中，一般是以3000米跑、5000米跑等长距离为主的有氧耐力运动项目，对无氧耐力运动项目的训练较少；3、灵敏素质：灵敏素质是指人体迅速改变、转换动作、随机应变的能力，

它是技能与体能在运动中的综合体现。400米障碍训练中爬行类（爬行通过水平梯、匍匐通过低桩网）、绕行类（绕行桥柱）、钻越类（钻越洞孔）跨桩类（五步通过跨桩）等动作都需要受训者具备较高的灵活性。另外，在任何通过动作的技巧掌握上，灵敏素质都是较为重要的身体素质基础。军人平时对耐力、力量、柔韧等素质训练较多，而灵敏素质专项训练较少；二、通过技术：400米障碍训练中不仅需要良好的体能做支撑，还需要掌握熟练的通过技术，这样才能避免受伤、快速通过，它包括单个障碍物的通过技巧、连续通过障碍物的节奏、体力分配等三方面；1、单个障碍物的通过技巧：全程通过400米障碍需要连续通过8组障碍物，正反向各通过一次，通过多年的训练实践，发现在这些障碍物中跨越矮墙、攀板（该动作是攀板跳下跳台的一部00米障碍部队训练双杠 军事训练 体能训练单杠 军事训练器材