

# 学校部队四百米障碍训练器械 渡海登陆拓展器材 软桥厂家

产品名称	学校部队四百米障碍训练器械 渡海登陆拓展器材 软桥厂家
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:002 产地:河北
公司地址	盐山开发区
联系电话	0317-8255176 13315723198

## 产品详情

学校部队四百米障碍训练器械 渡海登陆拓展器材 软桥厂家、身体素质：400米障碍训练需要受训者具备良好的耐力、速度、力量、柔韧和灵敏素质，其中力量素质中的快速肌肉力量、耐力素质中无氧耐力及灵敏素质是该项训练的难点：1、快速肌肉力量：力量素质根据表现形式和构成特点可以分为大肌肉力量、快速肌肉力量和肌肉耐力三种。在400米障碍的训练中，通过跨桩、壕沟、矮墙等跨越类障碍物以及高板跳台、水平梯、高墙等蹬越、攀越类障碍物时，助跑、起跳、撑臂等动作，要求受训者具备良好的弹跳力和爆发力。军人在日常的力量训练中常以肌肉耐力训练为主，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、学校部队四百米障碍训练器械 渡海登陆拓展器材 软桥厂家