

陕西部队战术单兵训练400米障碍器材独木桥平衡木厂家

产品名称	陕西部队战术单兵训练400米障碍器材独木桥平衡木厂家
公司名称	盐山广胜体育器材有限公司
价格	5000.00/件
规格参数	品牌:胜川 型号:006 产地:河北
公司地址	盐山开发区
联系电话	0317-8255176 13315723198

产品详情

陕西部队战术单兵训练400米障碍器材独木桥平衡木厂家00米障碍全程跑进的方法上，主要把握以下几个方面：部队战术单兵训练400米障碍器材独木桥平衡木厂家1、通过障碍物前后的跑进方法。通过垂直障碍物前，跑的动作要轻松，自然，身体重心平稳地前移，具有明显的加速节奏，使人体产生较大的向前速度，以增加起跳时的支撑反作用力和加快起跳动作的速率，从而加强蹬地起跳的效果。通过垂直障碍物后，人体落地时冲击力较大，要注意降低身体重心，屈膝缓冲，随之蹬地起动，继续跑进。通过水平障碍物（壕沟、低拉网、跨桩）之前，要保持已获得水平速度，加速节奏要明显。通过障碍后，要利用身体向前的冲力，保持水平速度，继续跑进。部队战术单兵训练400米障碍器材独木桥平衡木厂家

陕西部队战术单兵训练400米障碍器材独木桥平衡木厂家