

威海300米障碍器材体能训练设施 训练体能障碍厂家

产品名称	威海300米障碍器材体能训练设施 训练体能障碍厂家
公司名称	盐山广胜体育器材有限公司
价格	200.00/件
规格参数	品牌:胜川 型号:003 产地:河北
公司地址	盐山开发区
联系电话	0317-8255176 13315723198

产品详情

威海300米障碍器材体能训练设施 训练体能障碍厂家

跑至跨网前，一脚蹬地，另一脚前迈跨过这道网线着地，同时蹬地腿小腿稍向上、向外翻越着道网线，并迅速前摆跨过第二网线着地。两腿依次跨越其余网线后继续前进。

部队300米障碍赛的项目包括双绳水池、轮胎墙、独木桥、层楼、软体斜绳、高栏、方窗、圆形洞、爱尔兰高板、连续矮墙、水平悬梯、斜墙壕沟、低桩网。在全长三百米(可折返设置)的跑道上，要求场地平坦，土质较硬，边线铺设道牙石，各个障碍物相邻边缘至一定的距离。

项目说明：军事特警八项训练器材-高架速降

项目规格：宽4.83m、高6m

使用说明：顺着斜梯顶部，从顶端缓缓滑下。

制作工艺：由钢管构成主框架，
经过细致的焊接、打磨、抛光后，钢管底层喷涂底漆三遍，表面使专用面漆二遍。

活动目的：锻炼上肢力量和身体平衡能力，培养自我挑战的勇气和胆量，培养敏捷的反应能力和身体控制能力，磨练个体意志力。

项目简介：综合体技能训练障碍赛之水平肋木（又名：弧形肋木、拱形肋木）此项目主要训练拓展者的勇气和自信心，面对困难从容面对不慌乱的心态，因为一单怯懦很可能会无法顺利通过，从而也增强了拓展者的平衡奔跑能力。

在400米障碍全程跑进的方法上，主要把握以下几个方面：

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。