

# 吉安训练器材,四联体能综合训练器材,厂家

产品名称	吉安训练器材,四联体能综合训练器材,厂家
公司名称	河北达创体育器材有限公司
价格	4200.00/件
规格参数	名称:跃羚 产地:河北 运输方式:物流
公司地址	桥西区槐安路260号
联系电话	0311-83111974 15613157513

## 产品详情

400米障碍是我体育训练项目，通过训练能够发展在行动中的奔跑、跳跃、攀越、支撑、平衡、钻爬等综合技能，提高速度、耐力、协调、灵敏等身体素质，培养勇敢、顽强、坚韧不拔的意志，为战时通过各种人工和障碍打下良好的基础。下面就让教你如何通过400米障碍。跳马适用范围:，中小，运动场，体育馆400米障碍跑进的方法上，主要把握以下几个方面。

对于机械化来说，在向敌发起攻击时，会停在距离阵地一定距离的位置，一车人被反一窝端。而的一段距离则需要们下车发起冲锋，所以这个400米障碍跑可以说是他们的必备科目。

400米内的障碍设置，则是模拟环境而设置的的400米障碍、的渡海夺岛400米障碍以及高寒山地500米障碍都不相同。训练广的400米障碍跑，米的冲刺，练的就是速度，跑得快就能有效规避手、等的袭击，跑得快就能保。吉安训练器材,四联体能综合训练器材,厂家

中间200米，通过五步桩、跃深坑、飞矮板、越高低台、上云梯、登独木桥、高板墙、钻铁丝网。练得就是如何快速躲过标记的雷区，躲过密集扫射的敌火力网，跨过反坦克坑，越过千难万险的各种障碍。通过训练能锻炼在行动中所需要的奔跑。吉安训练器材,四联体能综合训练器材,厂家 跳跃，攀越，支撑平衡和钻爬等基本技能，并能提高速度、耐力、协调和灵敏等身体素质，培养勇敢、坚韧不拔的意志，为迅速通过各种人工和障碍物打下良好基础。有训练就有标准。400米障碍跑新的标准按年龄划分，24岁以下2分35秒内及格，2分20秒内良好，2分05秒内。有种说法是根据进攻方火准备的时间，以及反应过来还击的时间来评定成绩的。

浪木，抗眩晕固定滚轮旋梯，跳马，三人协作攀蹬架，毕业墙，窗口洞口，300米障碍器材，卧推架，体能训练综合器材，轮胎墙等训练器材。也可根据客户要求订做。通过400米障碍的呼吸方法。平地跑刚开始时，自然地加深呼吸，呼吸的节奏要和跑的节奏相配合，终点跑时呼吸的频率和有所增加，通过障碍时，可“阔气”用力。通过障碍物后，应及时调整呼吸，着重将气呼出，呼吸是利用鼻和半张开的嘴进行的，呼吸方法与中长跑基本相同。