

模拟机降平台的价格 体能训练器材 生产厂家多利达体育

产品名称	模拟机降平台的价格 体能训练器材 生产厂家多利达体育
公司名称	河北胜泽体育设施有限公司
价格	100.00/件
规格参数	
公司地址	河北省盐山县望树镇工业区
联系电话	0317-6352757 13903173433

产品详情

空中单杠1.单杠长1米，其他标准不**GB/T8390-2007。2.链条：直径 8mm T 8 级高强度链条，执行标准J B/T8108-1999；材料符合标准YB/T5211；力学性能：小破断力80.6kN、限工作载荷200kN；表面防腐处理。通过400米障碍技术 通过400米障碍跑由平地跑和通过障碍物两大部分组成。1.平地跑的动作技术。平地跑动作可分为出发跑、转弯跑和终点跑等。(1)出发跑:是指从起点到个障碍物前的100米跑。起跑姿势可采用站立式或俯卧式起跑;跑的动作技术与短跑途中跑动作基本相同。动作应放松,步幅开阔,节奏明显。(2)转弯跑:400米障碍全程要经过三次弯跑。弯跑时身体向内倾斜,加大外侧腿的后蹬力量和摆动幅度,并用脚掌内侧着地,外侧臂相应地加大摆动的力量和幅度。内侧腿向内转,脚向内沿转并用脚掌外侧着地,同侧臂摆动略小于外侧臂。(3)终点跑:终点跑是指从后一个障碍物到终点的100米冲刺跑。

通过400米障碍 400米障碍是通过由7组障碍,14个障碍物,所构成的往返全程400米的障碍场的体能训练项目,其通过的顺序是:平跑100米—转弯—跨越3步桩—跨越壕沟时跳越矮墙—攀越高板跳台—通过木桥—攀越高墙—匍匐通过低桩网—转弯(返回)—跨越低拉网—攀越高墙—绕行桥柱—跨越高板跳台—钻越洞孔—跳下攀上壕沟—跨越5步桩—转弯—100米终点。作用 通过400米障碍是传统体育训练项目之一,也是体能训练中的重要项目之一。通过障碍训练能发展人在行动中所需要的奔跑,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,灵敏等身体素质,培养勇敢,坚韧不拔的意志品质,为战时*通过各种人工和*障碍物打下良好基础。备活动 1.一般准备活动。(1)振臂运动,4×8拍;(2)扩胸运动,4×8拍;(3)体侧运动,4×8拍;(4)腹背运动,4×8拍;(5)压腿运动,4×8拍;(6)转髋运动(*),4×8拍;(7)跳跃运动,4×8拍。2.性准备活动。(1)慢跑物400米;(2)小步跑30米×2次;(3)高抬腿跑40米×2次;(4)后蹬跑30米×2次;(5)加速跑60米×2次。