

# 渡海登岛400米障碍一是障碍构筑设计 400米障碍生产厂家

产品名称	渡海登岛400米障碍一是障碍构筑设计 400米障碍生产厂家
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

渡海登岛400米障碍一是障碍构筑设计合理，使受训者整个训练的全过程在连续主动运动中完成多种动作，确保训练难度和强度，尽量减少训练过程中的停留时间。渡海登岛400米障碍二是障碍物的顺序和距离设计合理，\*接转的连续性和必要初速与冲击力量。渡海登岛400米障碍三是训练强度设计上具有可调性，组织形式具有阶段性、灵活性，如螺旋梯、摇摆平台、绳网，可根据需要利用定位链调整训练强度和难度，从而使全程训练过程中负荷有所变化。段，为训练适应阶段，主要用于平衡和灵敏训练，设置有软桥、螺旋梯、高低横木三组障碍物，训练的强度相对较小，难度较低；\*二段，为训练强化阶段，主要用于前庭的平衡机能和肢体协调训练，设置有绳网、轮胎攀台、摇摆平台、晃动横梯四组障碍物，训练的强度和难度较大，\*三段为速度力量训练阶段，主要用于肢体力量训练，设置有跨网、阻绝墙、模拟沙滩三组障碍物，强度，难度较小。同时，各阶段的训练，根据相同的训练目的，利用不同障碍物进行巩固和强化，在训练的组织上，既可单个训练，又可分班训练，提高协同能力。阻绝墙通往终点的沙滩跑道，请迈开你的步伐，爆发你的小宇宙吧！实战化训练中，训练伤已经成为制约战斗力提升的因素，近日，炮兵防空兵学院南京校区某学员队针对当前正在开展的400米渡海登岛训练进行了预防训练伤集训观摩活动，他们从组训方法，单个障碍物通过技巧，训练后如何放松等几个角度出发进行了研究探索，总结出了十二个有效避免训练伤的通过动作，下面让我一起去看看军校学员的打卡秘籍吧。根据400米渡海登岛训练对上肢力量和身体柔韧性要求高的特点可着重组织柔韧性和力量的准备活动，如可通过跪姿压肩、双臂环绕、后压肩、下蹲外展等方式进行韧带的拉伸，拉伸主要为静力拉伸，不同部位的练习要交替对称进行，同时可通过收腹端腿、俯撑转体、屈膝卷腹等方式来进行力量的训练，训练时应合理安排训练频率，掌握正确的呼吸方法，科学调控训练负荷