

# 消防救援人员训练100米体能训练 200米障碍器材

产品名称	消防救援人员训练100米体能训练 200米障碍器材
公司名称	盐山多利达文体器材有限公司
价格	3000.00/件
规格参数	品牌:多利达体育 材质:钢管 规格:标准
公司地址	盐山县盛世佳苑1号楼2单802室
联系电话	0317-5129521 15231799390

## 产品详情

消防救援人员训练100米体能训练 200米障碍器材

100米负重跑

主要是锻炼消防员腿部力量和爆发力

辅助训练动作一

箭步蹲跳练习：主要是提高消防员腿部力量耐力和爆发力。

动作要求：练习者在箭步蹲的基础上，利用支撑腿发力跳于障碍物上，而后收回，按次数练习后，两腿交替反复练习。练习者可根据自身能力来设置障碍物高度。

100米负重跑——两盘水带、全套灭火作战服、战斗靴、安全头盔，所有装备总重量约30斤，全程18秒及格，16秒

辅助训练动作二

障碍冲刺跑：主要是改善消防员跑步过程中不抬腿、步子小等问题。

动作要求：练习者可根据自身步幅来设置障碍物的距离，进行反复练习。

辅助训练动作三

阻力跑练习：主要是提高消防员腿部爆发力。

动作要求：练习者在冲刺跑的基础上加大训练强度，利用阻力带来提高腿部爆发力和冲刺能力。

#### 辅助训练动作四

握杠弓步蹲练习；主要是提高消防员身体核心力量和腿部力量耐力。

动作要求：在弓步的基础上，双手握杠放于支撑腿下方，后腿放于固定物上方，进行曲腿蹲起练习，按次数练习后，两腿交替反复练习。