

拓展训练器材部队标准 心理行为综合训练架高度颜色

产品名称	拓展训练器材部队标准 心理行为综合训练架高度颜色
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司总部
价格	2000.00/件
规格参数	品牌:胜川 型号:201 产地:河北沧州
公司地址	盐山县杨集乡大郝村村南
联系电话	17631723133 17631723133

产品详情

拓展训练器材部队标准心理行为综合训练架高度颜色作用通过400米障碍是传统军事体育训练项目之一,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军事行动中所需要的奔跑,跳跃,攀越,支撑平衡和钻爬等本技能,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,为战时迅速通过各种人工和天然障碍物打下良好基础.

(二)准备活动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;腹背运动,4×8拍;(5)压腿运动,4×8拍;(6)转髋运动(快速),4×8拍;(7)跳跃运动,4×8拍.2,专门性准备活动.(1)慢跑物400米;(2)小步跑30米×2次;(3)高抬腿跑40米×2次;后蹬跑30米×2次;(5)加速跑60米×2次.