

400米渡海登岛训练器材分布图【胜川】

产品名称	400米渡海登岛训练器材分布图【胜川】
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	150.00/套
规格参数	
公司地址	河北 盐山县 杨集乡 大郝工业开发区
联系电话	0317-6225629 13013226233

产品详情

滚轮旋梯是飞行学员体育课程中使用的典型训练器材，其主要功能是锻炼飞行员良好的航空环境适应能力,如灵敏协调能力、迅速反应能力、空间定向能力、抗荷能力、飞行耐力等；滚轮旋梯中点处与支架铰接,运动员可沿着旋梯方向滑移。此系统从力学本质上可以看作是一可变摆长的摆,类似于秋千。在实际训练过程中,旋梯系统的运动可以简单描述为如下过程。

随着国防科大一年一度的年终体能考核越来越近，400米障碍场上进行训练的人数也越来越多。训练场上人满为患，有的人在为规范动作而训练，有的人在为步伐衔接而训练，也有的人在为那1秒成绩的提高而训练。但小编发现，虽然大家训练的热情愈加高涨，不过训练之后成绩并没有明显的提升，究其原因，是在训练的时候动作的变形、不规范导致成绩始终很难有所提高。下面就让400米障碍“通关秘籍”告诉你如何轻松玩转障碍场吧！

关：跨越三步桩

通关技能：跑到起跨线前沿，一脚蹬地，另一腿向前跨出步，用前脚掌踏在根桩面上。随即蹬地腿迅速向前跨出步，用脚掌踏在第二根桩面上。后脚再踏在第三根桩面上，随后另一脚蹬离桩面向前迈出一大步，在端线前着地。

第二关：跳跃矮墙

通关技能：一脚蹬地起跳，使身体跃上矮墙，起跳腿迅速上提，单手支撑推墙越过。

第三关：高板跳台

通关技能：一脚蹬地起跳，同侧手臂握住高板上缘远端，身体借两臂和腿的合力翻板面。