新400米障碍器材 渡海登岛训练场器材

产品名称	新400米障碍器材 渡海登岛训练场器材
公司名称	盐山洛龙体育器材销售有限公司
价格	1200.00/件
规格参数	品牌:洛龙 规格:标准 产地:河北
公司地址	盐山县杨集乡开发区
联系电话	0317-8204185 15175725461

产品详情

新400米障碍器材 渡海登岛训练场器材

软桥、螺旋梯、高低横木、绳网、轮胎攀台、摇摆平台、晃动横梯、跨网、阻隔墙、模拟沙滩……

九个障碍物，一个百米沙滩冲刺跑，这就是渡海登岛400米障碍

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