

日照四百米障碍批发 山东训练器材厂家

产品名称	日照四百米障碍批发 山东训练器材厂家
公司名称	河北胜泽体育设施有限公司
价格	1200.00/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

耐力素质按照人体运动能量供应特点，可以分为有氧耐力和无氧耐力。无氧耐力是指人体在缺氧状态下，长时间对肌肉收缩供能的工作能力。400米障碍是以有氧系统为基础，以乳酸系统供能为主导的项目。在军人平时耐力素质训练中，一般是以3000米跑、5000米跑等长距离为主的有氧耐力运动项目，对无氧耐力运动项目的训练较少。

（三）灵敏素质

灵敏素质是指人体迅速改变、转换动作、随机应变的能力，它是技能与体能在运动中的综合体现。

400米障碍训练中爬行类（爬行通过水平梯、匍匐通过低桩网）、绕行类（绕行桥柱）、钻越类（钻越洞

孔)跨桩类(五步通过跨桩)等动作都需要受训者具备较高的灵活性。另外,在任何通过动作的技巧掌握上,灵敏素质都是较为重要的身体素质基础。军人平时对耐力、力量、柔韧等素质训练较多,而灵敏素质专项训练较少。

主要产品 [篮球架,健身路径,羽排网球柱,田径器材,海绵垫体操垫,舞蹈把杆,学生体质检测,校具器材,及健身器材各种配件!