

消防体能训练翻墙板器材400米移动独木桥 标准 胜川

产品名称	消防体能训练翻墙板器材400米移动独木桥 标准 胜川
公司名称	盐山广胜体育器材有限公司
价格	500.00/件
规格参数	品牌:广胜 型号:全 产地:河北沧州
公司地址	盐山开发区
联系电话	0317-8255176 13315723198

产品详情

200米灭火障碍由峭壁吊绳、独木跨桥、横木翻越、塔头跳跃、陡坡冲刺、横杆横渡、灌木穿网、翻山越岭、跨跃沟渠共10个障碍物组成。如果说3000米、5000米跑折磨得是人的肺，那么200米障碍跑磨练得是皮肉和灵魂，因为要标准完成所有科目相当困难，又很容易受伤，所以这就对消防员体能、爆发力、耐力和身体协调性有了较高的要求。实训中，针对200米灭火障碍训练难度系数大、技术要求高、危险程度大的实际，南平大队在积极做好风险评估的基础上，安排人员逐一演示，并强调每个课目注意事项，而后按照先基础，后应用;先简单，后复杂;先单个，后分段，再全程;先计时跑、后测验跑、再竞赛跑。逐步展开训练，逐渐训练强度，确保教学训练的。200米灭火障碍体育训练是一门科学。作为各级组训者来说，牢固树立“着眼战场，服务作战”的理念，自觉站在体育科学和实践，深刻把握体能训练的客观规律，掌握体育理论，培养相应素养，根据人体机能和运动特点，训练内容，改进训练方法，进行周期性计划安排，

使训练更趋于科学，更贴近实战，更符合队员实际。指导体能训练实践，使训练过程更符合人体生物学规律，讲究训练方法与手段，注重训练过程，强化训练监控，防止蛮干，大限度地训练伤病，系统性与阶段性相结合的原则，在。200米灭火障碍科学化训练主要体现在：引进和应用的训练理论系统地设置训练内容和安排训练计划的基础上。