

300米障碍器材规格尺寸 心理行为训练组合器械

产品名称	300米障碍器材规格尺寸 心理行为训练组合器械
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	600.00/件
规格参数	品牌:胜川 型号:标准 产地:河北
公司地址	盐山县杨集乡开发区
联系电话	13001482136

产品详情

300米障碍器材规格尺寸 心理行为训练组合器械

300米障碍赛的项目包括双绳水池、轮胎墙、木桥、层楼、软体斜绳、高栏、方窗、圆形洞、爱尔兰高板、连续矮墙、水平悬梯、斜墙壕沟、低桩网，在全长三百米

(可折返设置)的跑道上，要求场地平坦，土质较硬，边线铺设道牙石，各个障碍物相邻边缘至一定的距离

针对不同的障碍物，制定不同的训练计划。例如，对于下水道，需要练习从一端迅速通过到另一端；对于双绳水池，需要练习双手抓绳，腰部用力，果断起跳；对于轮胎墙，需要练习徒手翻越；对于独木桥，需要练习保持平衡迅速通过。

2. 针对呼吸方法与运动节奏的配合进行训练。在训练中，应放松、自然的状态下跟随其运动节奏，进行有节奏的深呼吸，避免过度的换气和屏息。同时，合理的憋气和闭气也是军事体育训练时呼吸的一种特殊形式，憋气可为直接完成动作的肌肉建立稳固的支撑，有利于肌肉力量的发挥，以便更有效的完成动作。

3. 练习动作的连贯性。在通过障碍的过程中，往往需要连续完成多个动作，如屈身快跑、跃进、匍匐前进、远距离快跑等。

销售范围：新疆 西藏 云南 湖北 河北 陕西 浙江 广东 湖南 河南 陕西 甘肃 宁夏 内蒙古 重庆 四川 贵州

