

## 400米障碍器材 三人协作攀登架 移动窗口靶尺寸

产品名称	400米障碍器材 三人协作攀登架 移动窗口靶尺寸
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	1200.00/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

### 特警八项器材弧形肋木 特警八项训练场器械

八项障碍器材是公安部部署全国公安队开展以“综合体技能、搏击、战术射击、突击攻坚、突发件处置战术”为主要内容的“公安五项”训练工作，各地公安机关按照“以训练带管理、以训练强素质、以训练促建设、以训练铸尖兵”的要求，深入推进公安大练兵

双杠练习方法;

锻炼部位:主要是胸大肌下部，其次是肱三头肌和三角肌。D

B、开始位置:双杆间距好宽于肩，双手握杠成直臂支撑、挺胸、收腹，两腿伸直并拢放松呈下垂状。

C、动作过程:呼气，屈肘弯臂，身体下降，直至两臂弯曲降低到低位置时，头部应向前引，两肘外展，使胸大肌充分拉长伸展。随即吸气，以胸大肌突然收缩力撑两臂，使身体上升直至两臂完全伸直;当上臂超过杆水平位置时，臀部稍向后缩，躯干呈“低头含胸”的姿势。两臂伸直时，胸大肌处于收紧状态。重复练习。

D、训练要点:动作要缓慢进行，不要借身体的振摆助力完成动作;撑起时速度要快、挺胸、抬头、收腹、不耸肩;为加大训练强度可在腰间负重练习。