

特警五项八项综合体技能训练场器械 特警八项器材

产品名称	特警五项八项综合体技能训练场器械 特警八项器材
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	1750.00/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

特警五项八项综合体技能训练场器械 特警八项器材

特警五项器材：长115米，宽8米；折返特警五项器材：长58米，宽16米。

公安特警五项障碍场按序排列依次为：低桩网（标准4套）、2.4米高板（2套）、空中软网、高架速降、斜板荡绳、爱尔兰高板、高栏、弧形肋木共计八个训练项目

双杠练习方法:

A、锻炼部位:主要是胸大肌下部，其次是肱三头肌和三角肌。B、开始位置:双杆间距宽于肩，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