

## 济南移动投弹窗口靶 部队训练器材 迷彩窗口靶厂家

产品名称	济南移动投弹窗口靶 部队训练器材 迷彩窗口靶厂家
公司名称	河北胜泽体育设施有限公司
价格	1000.00/件
规格参数	品牌:胜泽 颜色:军绿 产地:河北
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

400米障碍的呼吸方法。平地跑刚开始时，自然地加深呼吸，呼吸的节奏要和跑的节奏相配合，终点跑时呼吸的频率和深度有所增加，通过障碍时，可“闷气”用力。通过障碍物后，应及时调整呼吸，着重将气呼出，呼吸是利用鼻和半张开的嘴进行的，呼吸方法与中长跑基本相同。3、400米障碍跑的体力分配。400米障碍跑要求用“均匀”速度跑完全程。400米障碍要先100米平地跑后，才通过障碍物。它要往返200米，通过14个障碍物。顺利快速地通过障碍物是完成全程的重要保证。因此，前100米平地跑要求快速，轻松省力。在障碍与障碍之间的跑进中，应有步点调整阶段，即在通过障碍物后要调整好步点，在通过下一个障碍物前，要稍加快跑速，节奏明显，达到顺利快速地通过障碍物的目的。当所有障碍物通过后，即转入终点跑，要求全力以赴，发扬顽强拼搏精神跑到终点。

#### 体操训练专用木马、鞍马

产品规格：有金属支架和纯松木制主体组成。支架外管直径60mm，壁厚标准2.75mm，内管48mm，管壁厚2.75mm,主体包有特殊弹性材料制成的防滑套（PU加厚军绿色革面）。可调节高度为1.05-1.35米，马头长度1.6米\*宽35cm\*高27cm,固定在金属支架上，全重量为60公斤左右。changjiazhixiao，价格低!

用途：部队学校体操训练 体能训练 军训器材