

# 广州部队训练400米障碍器材厂家 特警训练专业器材

|      |                              |
|------|------------------------------|
| 产品名称 | 广州部队训练400米障碍器材厂家<br>特警训练专业器材 |
| 公司名称 | 河北胜川体育器材制造有限公司               |
| 价格   | .00/个                        |
| 规格参数 |                              |
| 公司地址 | 河北 沧州市新华区 盐山杨集               |
| 联系电话 | 15166965207 13930797394      |

## 产品详情

广州部队训练400米障碍器材厂家俯卧撑大家都不会陌生了，大部分人都不会，但是能做到军队的标准和要求的人就不堕落。下去时身体成一条直线，肩部要低于肘部，身体也不能贴地;上来时，手要伸直，屁股不能撅。提醒大家一点的是，俯卧撑训练的肌肉是胸肌，不是二头肌，这是很多人的一个认知误区。军队训练时一般是以100为一组，这一点让小编叹为观止。

动作一：当听到三人协作攀登，预备，的口令后，三人迅速到出发地线成跑步预备姿势，听到“开始”

广州部队训练400米障碍器材厂家的口令后，第一名迅速接近墙，身体的左(右)侧紧贴与墙壁的一侧，左(右)脚在前，右(左)脚在后，两腿分开越宽与肩，同时左(右)腿微屈，紧贴于墙，右(左)腿蹬直，两手交叉，手心向上置于腹部前，第二名紧跟其后，左(右)脚踩第一名手掌，利用第一名的脱力和自己两手的拉力迅速上墙，成骑撑姿势，上体下扑，右手下伸成接握姿势。第三名迅速助跑，左(右)脚踏墙越1米处，迫使身体向上，以双手的拉力及两脚的蹬力迅速上墙，成骑撑姿势，上体下扑，做手下伸成接握姿势。此时，第一名迅速跳起，抓第二、三名的手腕，利用两人的拉力和自己两脚的蹬力迅速上墙。三人同时跳下，冲出终点线成一列横队，听到“稍息”的口令后由第一名带回出发线。稍息站立。

动作二：当听到“三人协作攀登，预备”的口令后，三人迅速成跑步预备姿势，听到“开始”的口令后，其中两名受训者迅速以踏拉挂之合力迅速上墙，身体下扑成相向接握姿势，第三名迅速接近墙(可以辅助前两名),此时第三名迅速跳起抓前两名的手腕处，利用两手的拉力和两脚的蹬力迅速上墙，同时跳下，此后动作同动作一。

广州部队训练400米障碍器材厂家动作三：当听到“三人协作攀登，预备”的口令后，三人迅速成跑步预备姿势，听到“开始”的口令后，两名受训者接近墙成半蹲姿势，左手抓握右手腕，并用右手抓握对方左手腕达成手梯，第三名迅速助跑，一脚踏与前两名搭制的手梯上，利用前两名的托力和自己两手的拉力迅速上墙，成骑撑姿势，上体下扑，右手伸下成接握姿势。第二名迅速

以身体左(右)侧紧贴于墙壁的以侧，左(右)脚在前，右(左)脚在后，两腿分开越与肩同宽，同时左(右)腿微屈，右(左)腿蹬直，两手交叉，手心向上置于腹部前侧，第一名迅速以左(右)脚踩第二名手掌，利用第二名的托力和自己两手的拉力迅速上墙，称骑撑姿势，上体下扑，左手下伸成接握姿势。此时第二名迅速跳起，抓第一、三名的手腕，利用两人的拉力和自己两脚的蹬力迅速上墙，同时跳下。此后动作同动作一。