

安徽标准400米障碍价格全规格 独木桥制作

产品名称	安徽标准400米障碍价格全规格 独木桥制作
公司名称	盐山广胜体育器材有限公司
价格	.00/套
规格参数	品牌:胜川 材质:优质钢槽
公司地址	盐山开发区
联系电话	0317-8255176 13315723198

产品详情

重点锻炼部位：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。单杠练习；颈后前宽握引体向上

A、重点锻炼部位：背阔肌和肩部肌群。 B、开始位置：两臂悬垂在单杆上，两手宽握距，正手握紧横杆，使腰背以下部位放松，背阔肌充分伸长，两小腿弯曲抬起。 C、动作过程：吸气，集中背阔肌的收缩力，屈臂引体上开至颈后，使之接近或触及单杠，稍停2-3秒。然后呼气，以背阔肌的收缩力量控制住，使身体慢慢下降还原。重复练习。 D、训练要点：动作过程中身体不要前后摆动利用惯性给予助力；全身下垂时，肩胛部要放松。使背阔肌充分伸长。悬杠屈膝缩腿起始姿势两手正握单杠，全身直垂杠下。动作过程屈膝，把小腿尽力向上缩起，到高点时，收缩腹直肌一秒钟。然后徐徐下垂小腿，直到完全伸直。呼吸方法缩起小腿时吸气，降落时呼气。注意要点缩起小腿时要尽力把两膝向上提升单杠结构：两根支撑立柱水平支撑一根圆杠（圆杠直径保持不变）组成单杠。支撑立柱竖立在地面上，下面有底盘。用四根绳索（直径至多为1厘米）将单杠拉成直立，四根绳索和地面的四个地钩相连。颜色：杠子保持磨光钢铁的自然颜色。其余部分的颜色或设计由生产商自行决定。在特定的比赛中，国际体操联合会可以指定颜色。河北胜川单杠详细说明：军用单杠采用优质无缝钢管为外套管，升降调节柱选用标准圆钢（直径为2.8厘米），单杠杠面采用弹簧杠长度为2.2米。可调节高度为1.8-2.4米。支撑立柱竖立在地面上，下面有底盘。用四根绳索直径为1厘米将单杠拉成直立，四根绳索和地面的四个地钩相连四角铁链拉纤圆钢地脚水泥灌注增强军用单杠的稳定行。400米障碍是中国人民解放军传统的军事体育训练项目之一,同时,它也是人民警察警体技能和身体素质训练内容的重要组成部分。它是把力量、速度、耐力、柔韧性、协调性、灵敏性等身体素质有机的结合在一起,使人民警察在训练中可以熟练掌握跑、跳、攀、爬、撑、钻等各种基本技能的一种运动项目。通过锻炼可以提高人民警察的身体素质,增强体质,通过锻炼还可以培养人民警察在工作中勇敢顽强的作风、坚忍不拔的意志品质和克服一切困难的精神,对今后在实际工作和训练中起到促进作用,为战时打下坚实的基础,减少不必要的流血和牺牲,更好的完成党和人民交给的各项任务。本系统是辅助训练考核的电子计时记分设备,具有精度高,运行稳定等优点。大大减轻指战员训练工作量,为的训练考核工作提供了科学的计时平台。400米障碍简单介绍(一)障碍物规格

1、跨桩:由5个直径0.3米,高出地面0.1米的跨桩组成。右边3个跨桩中点相距2.3米,距离跑道中线0.3米,跨桩中点距离端线5米。左边两个跨桩的中点相距2.3米,距离跑道中线0.6米,跨桩中点距离端线6.15米。2、壕沟:壕沟为长、宽、深各2米的正方形,沟壁应为垂直面。3、矮墙:宽2米,高1.1米,厚0.2米。洞孔宽0.5米,高0.4米,下缘距离地面0.6米,设于矮墙左侧。4、高板跳台:高板高1.8米,长2米,宽0.5米,板厚0.05-0.08米。高1.5米,长、宽各1米。低台高、长、宽各1米。高板、低台间隔1米。5、异向平衡木:长5米,高0.5米,两木桥夹角135度。木桥直径0.2-0.25米,桥面宽0.15米。(二)400米障碍场规格400米障碍场由平地跑道和障碍跑道组成。平地跑到:长100米,宽1.22米。障碍跑道:长100米,宽2.2米。(三)400米障碍跨越技术 感应式计时记分系统说明在田径、马拉松、铁人三项、自行车、摩托车、越野滑雪、短道速滑等众多体育比赛项目中,需要记录运动员从起点到终点的运动时间和先后名次,一般比较古老而经典的方法是人工掐秒表计时。随着科技的发展,出现了红外线计时设备、终点全自动电子摄影/摄像计时设备。