

鹤壁400米障碍,部队室外健身器械,户外器材

产品名称	鹤壁400米障碍,部队室外健身器械,户外器材
公司名称	河北省达创体育器材有限公司
价格	800.00/件
规格参数	型号:DC-057 名称:达创 地址:河北
公司地址	桥西区槐安路260号
联系电话	17732148724 17732148724

产品详情

400米障碍扭腰过快可导致脊柱周围小肌肉拉伤,对椎间盘会有不利影响。提示一:(1)压腿时把腿抬得太对老年人的股骨头可能会导致椎间盘突出。因此,在做扭腰动作时。脊柱会有威胁。扭腰时动作尽量要慢(2)尽量不要使用伸腰训练器。扭腰类编辑扭腰类健身器材如扭腰器等。老年人的腰比较僵硬要量力而行,不要极度扭曲自己,尤其不要用力过猛。

主立柱采用直径114mm的钢管,爬绳直径30mm;爬杆直径48mm,材质:钢管;以上产品可定做尺寸金属表面:1)二涂二烤,表面经压抛丸除锈处理;400米障碍

可以有效的预防阳光、雨水、风沙等自然因素造成的侵蚀,色泽均匀、亮丽、持久;4)上述工艺完按照“GB19272-2011”室外器材安要求;5)金属表面涂装完符合标准ISO9227-2012标准ISO105-A02:1993,迷彩油漆

四百米渡海登岛障碍训练是指通过克服场地障碍使受训对象适应渡海登岛的一种体能训练。其障碍设置模拟渡海登岛过程中的装载、航渡、换乘、抢滩登陆等特殊状态,对提受训者的海上单兵能力有着巨大帮助。

400米障碍其场地设置采用4次回转,共10个障碍项目,依次是软桥、螺旋梯、低横木、绳网、轮胎攀台、摇摆平台、晃动横梯、跨网、阻墙、模拟沙滩。

障碍介绍:螺旋梯顶端设环形平台,中心设滑竿。螺旋梯可以产生倾斜和晃动。螺旋梯的障碍设置模拟晃动的船舱,主要考验受训对象的抗眩晕能力。要求受训者从螺旋状楼梯登上障碍顶端,沿圆形通道跑动一圈之后顺滑竿滑下。

400米障碍通关秘籍:手脚协力登顶端,两臂张开压栏杆。腿夹滑竿稍用力,落地瞬间要屈膝。秘籍解读:在攀登螺旋梯时要靠手拉脚蹬,手脚协力登上障碍,室外健身器械户外器材这样既节约体力,又容易保持平衡。在沿圆形通道跑动时两臂要张开两侧栏杆,这样能够减轻障碍晃动对身体造成的影响。沿滑

竿滑下时双腿夹杆控制好下降速度，接地瞬间屈膝缓冲，可以有效的保护脚踝膝盖，避免受伤。障碍介绍：低400米障碍横木是一种较为常见的障碍，主要考验受训对象身体灵活性。其根和第三根为杠，第二根和第四根为低杠。低横木是渡海登岛中的第三个障碍，尽管其难度不大，但如果能熟练做好衔接可以节约大量时间和体力。秘籍解读：根横杠为矮杠，接近障碍时要迅速降低重心，低头插腿，在矮杆后下通过，之后手撑杠，跨腿跳过第二根杠。杠与低杠的衔接关键，从杠上跳下时要顺势蹲下插腿闪身过低杠。通过该障碍时应特别注意调整呼吸，为通过后面的障碍蓄力。

400米障碍300米障碍，相对于400米障碍具有难度大、消耗体力大、危险性等特点。通过对该项目的训练不仅能更大程度地发展队员、参训者在军事行动中所需要的胆大心细的心理素质和奔跑、跳跃、攀越、支撑、平衡及钻、攀、爬等基本技能，还能更有效地提速度、耐力、力量、协调、灵敏等身体素质，培养勇敢顽、坚韧不拔的意志品质。因此，采用科学的呼吸方法，提通过300米障碍的训练水平，为完成反和处置突发公共安事件时迅速克服各种天然和人工障碍打下良好的军事基础。