

安顺部队训练器材百米障碍场建设价格

| | |
|------|-------------------------|
| 产品名称 | 安顺部队训练器材百米障碍场建设价格 |
| 公司名称 | 河北胜泽体育设施有限公司 |
| 价格 | 10000.00/套 |
| 规格参数 | |
| 公司地址 | 盐山县开发区 |
| 联系电话 | 15076799612 15076799612 |

产品详情

安顺训练器材百米障碍场建设价格四百米障碍器材生产厂家厂家工艺：1、主架采用12号槽钢焊接成工字形底座，焊接牢固，角度为标准直角。在工字形底座的基础上焊接槽钢及方管作为立柱，在立柱脚附近焊接四个三角档作为支撑，稳定牢固。中间采用杉木制作厚度，稳定性能良好，一个正常成年人翻身不会翻倒。2、油漆(喷塑)、工艺：颜色有迷彩和军绿两种对木板及主架均进行打磨，使主架及木板均无毛刺，不易伤手，进行表面喷塑、喷涂。A、重点锻炼部位：背阔肌和肩部肌群。B、开始位置：两臂悬垂在单杠上，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套节之间的距离至少为200厘米