

深蹲综合训练器订做,部队体育器材

| | |
|------|-------------------------|
| 产品名称 | 深蹲综合训练器订做,部队体育器材 |
| 公司名称 | 河北胜泽体育设施有限公司 |
| 价格 | 1500.00/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

深蹲综合训练器订做,体育器材

木人桩高度160cm，采用纯实木，桩身直径20公分，臂展1.1m，上身麻绳缠绕，结实耐用。 军人四百米障碍项目包括：五步桩、壕沟、矮墙、高板跳台、水平梯、独木桥、高墙、匍匐前进（低桩网）、... 军人四百米障碍场 飞行转轮（固定滚轮）转轮直径2米，中心轴距离地面1.5米；可移动，锻炼受训学员克服恐高症和胆怯心理；... 飞行转轮（固定滚轮）

2.钢架墙高:4000mm,墙宽:3000mm,墙厚:300mmn; 杠子的横截面成水滴型，整根杠子的横截面都是完全相同的。A、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。