

院校心理行为训练器材厂家 四米墙背摔台尺寸

| | |
|------|--------------------------|
| 产品名称 | 院校心理行为训练器材厂家 四米墙背摔台尺寸 |
| 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:广胜 |
| 公司地址 | 盐山开发区 |
| 联系电话 | 0317-8255176 13315723198 |

产品详情

院校心理行为训练器材厂家 四米墙背摔台尺寸

活动目的：锻炼上肢力量和身体平衡能力，培养自我挑战的勇气和胆量，培养敏捷的反应能力和身体控制能力，磨练个体意志力。项目简介：综合体技能训练障碍赛之水平肋木（又名：弧形肋木、拱形肋木）此项目主要训练拓展者的勇气和自信心，面对困难从容面对不慌乱的心态，因为一单怯懦很可能会无法顺利通过，从而也增强了拓展者的平衡奔跑能力。在400米障碍全程跑进的方法上，主要把握以下几个方面：1、通过障碍物前后的跑进方法。通过垂直障碍物前，跑的动作要轻松，自然，身体重心平稳地前移，具有明显的加速节奏，使人体产生较大的向前速度，以增加起跳时的支撑反作用力和加快起跳动作的速率，从而加强蹬地起跳的效果。通过垂直障碍物后，人体落地时冲击力较大，要注意降低身体重心，屈膝缓冲，随之蹬地起跳，继续跑进。通过水平障碍物（壕沟、低拉网、跨桩）之前，要保持已获得水平速度，加速节奏要明显。通过障碍后，要利用身体向前的冲力，保持水平速度，继续跑进。2、通过400米障碍的呼吸方法。平地跑刚开始时，自然地加深呼吸，呼吸的节奏要和跑的节奏相配合，终点跑时呼吸的频率和深度有所增加，通过障碍时，可“闷气”用力。通过障碍物后，应及时调整呼吸，着重将气呼出，呼吸是利用鼻和半张开的嘴进行的，呼吸方法与中长跑基本相同。3、400米障碍跑的体力分配。400米障碍跑要求用“均匀”速度跑完全程。400米障碍要先100米平地跑后，才通过障碍物。它要往返200米，通过14个障碍物。顺利快速地通过障碍物是完成全程的重要保证。因此，前100米平地跑要求快速，轻松省力。在障碍与障碍之间的跑进中，应有步点调整阶段，即在通过障碍物后要调整好步点，在通过下一个障碍物前，要稍加快跑速，节奏明显，达到顺利快速地通过障碍物的目的。当所有障碍物通过后，即转入终点跑，要求全力以赴，发扬顽强拼搏精神跑到终点。

拓展器械别名：固定滚轮、抗眩晕滚轮、防眩晕滚轮、飞行转轮

拓展器械分类：单轮和双轮

固定滚轮单轮规格：长2.5米，宽1.4米，高度2.2米，轮子直径2米，标准部队器材执行规格尺寸(也可根据要求定制)

河北胜川体育抗眩晕滚轮生产厂家固定滚轮材质：器械为全钢结构，不锈钢、镀锌钢管、其它标准件。

33钢管、方管、槽钢.转轮直径2米，中心轴距离地面1.5米;可移动,地面固定槽钢钢构支架，支架顶端以轴承连接三个交叉的钢圈，钢圈上设有手环和踏板。高强度轴承支撑，结构稳定结实，有防锈漆，多层喷漆，有效防止腐蚀，更持久耐用。颜色有军绿色、海军蓝、迷彩，也可根据客户要求上色。

我公司主要经营400米障碍，300米障碍，部队训练器材，军用双杠，军用器材，室外健身器材，篮球架，百米障碍器材

我们的地址：盐山开发区电话：0317-8255176联系手机：13315723198 期待您的咨询

固定滚轮拓展训练方法：训练人员站到钢圈踏板上，脚固定好，手抓紧扶手，身体形成十字形，利用身体重力使滚轮旋转，旋转幅度360度，根据各人身体素质接受情况旋转数周。

固定滚轮拓展训练目的：主要训练队员抗眩晕能力，磨练个体意志力，锻炼上肢力量和身体平衡力，同时提升了身体协调性、敏捷的反应能力及心理和自我控制能力。

固定滚轮抗眩晕拓展器材适用范围：抗眩晕拓展器材，空军航空学校，部队训练基地

河北胜川体育生产厂家公司现设管理部，设计部，营销部，财务部，售后服务部等机构，提高全面优质服务。面对机遇和挑战，我们充满信心，将以崭新的企业形象和不断的优质产品，为市场提供品牌，共同创造美好的明天。

院校心理行为训练器材厂家 四米墙背摔台尺寸