

茂名大型体能军训设备,400米障碍标准器材,障碍器材,

产品名称	茂名大型体能军训设备,400米障碍标准器材,障碍器材,
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	品牌:达创 型号:DC-1056 产地: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米障碍标准器材达400米障碍标准器材创训练400米障碍器材厂俯卧撑大都不会陌生了，大部分人都会，但是能做到的标准和要求的人下去时身体成一条直线，肩部要低于肘部，身体也不能贴地;上来时，手要伸直，不能撅。提醒大一点的是，俯卧撑训练的肌肉是胸肌，不是二头肌，这是很多人的一个认知误区。训练时一般是以100为一组，这一点让小编叹为观止。

动作一：当听到三人协作攀登，预备，的口令后，三人迅速到出发地线成跑步预备姿势，听到“开始”

有那么一个器械，看上去简简单单实则暗藏杀机-----矮墙达创训练400米障碍器材厂的口令后，名迅速接近墙，身体的左(右)侧紧贴与墙壁的一侧，左(右)脚在前，右(左)脚在后，两腿分开越宽与肩，同时左(右)腿微屈，紧贴于墙，右(左)腿蹬直，两手交叉，手心向上落于腹部前，名紧跟其后，左(右)脚踩名手掌，利用名的脱力和自己两手的拉力迅速上墙，成骑撑姿势，上体下扑，右手下伸成接握姿势。第三名迅速助跑，左(右)脚踏墙越1米处，迫使身体向上，以双手的拉力及两脚的蹬力迅速上墙，成骑撑姿势，上体下扑，做手下伸成接握姿势。此时，名迅速跳起，抓、三名的手腕，;利用两人的拉力和自己两脚的蹬力迅速上墙。三人同时跳下，冲出终点线成一列横队，听到“稍息”的口令后由名带回出发线。稍息站立。

动作二：当听到“三人协作攀登，预备”的口令后，三人迅速成跑步预备姿势，听到“开始：的口令后，其中两名受训者迅速以踏拉挂之合力迅速上墙，身体下扑成相向接握姿势，第三名迅速接近墙(可以辅助前两名),此时第三名迅速跳起抓前两人的手腕处，利用两手的拉力和两脚的蹬力迅速上墙，同时跳下，此后动作同动作一。大型体能军训设备

400米障碍要先100米平地跑后，才通过障碍物达创训练400米障碍器材厂动作三：当听到“三人协作攀登，预备”的口令后，三人迅速成跑步预备姿势，听到“开始”的口令后，两名受训者接近墙成半蹲姿势，左手抓握右手腕，并用右手抓握对方左手腕达成手梯，第三名迅速助跑，一脚踏与前两名搭制的手梯上，利用前两人的托力和自己两手的拉力迅速上墙，成骑撑姿势，上体下扑，右手伸下成接握姿势。名

迅速以身体左(右)侧紧贴于墙壁的以侧，左(右)脚在前，右(左)脚在后，两腿分开越与肩同宽，同时左(右)腿微屈，右(左)腿蹬直，两手交叉，手心向上置于腹部前侧，名迅速以左(右)脚踩名手掌，利用名的托力和自己两手的拉力迅速上墙，称骑撑姿势，上体下扑，左手下伸成接握姿势。此时名迅速跳起，抓、三名的手腕，利用两人的拉力和自己两脚的蹬力迅速上墙，同时跳下。此后动作同动作一。大型体能军训设备