

武汉体能训练器材,特警训练器材,整套障碍器材,

产品名称	武汉体能训练器材,特警训练器材,整套障碍器材,
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

有时候,向生活低头也是为了更好地成功,如果不,往往只能折断身子400米阻碍是解放军传统式的军事体育训练科目之一,另外,它都是min警、警体技能和体质训练内容的关键构成部分。这是把能量、速率、体力、柔韧度、灵活性、协调性等体质有机化学的结合在一起,使min警在训练中能够灵活运用跑、跳、攀、爬、撑、钻等各种各样技能的一种体育运动。根据锻练能够提升min警的体质,增抵抗力;根据锻练可以塑造min警工作中英勇坚不屈的工作作风、坚韧不拔的意志力和摆脱一切艰难的精神实质,对将来在具体工作中和训练中具有积极意义,为临战奠定牢靠的基本,降低多余的放弃,更的进行党和广大人民交到的既定目标。

节400米阻碍设定

一、400米阻碍设定规定

(一)阻碍物规格型号

- 1、跨桩:由5个直径0.3米,于路面0.1米的跨桩构成。右侧3个跨桩圆心距离2.3米,间距运动场线0.3米,跨桩圆心间距端线5米。左侧2个跨桩的圆心距离2.3米,间距运动场线0.6米,跨桩圆心间距端线6.15米。
体能训练器材
- 2、壕沟:壕沟为长、宽、深各2米的方形,沟壁应是正垂面。
- 3、gao墙:宽2米,1.1米,厚0.2米。洞孔宽0.5米,0.4米,外缘间距路面0.6米,设在护墙左边。
- 4、板跳台:板1.8米,长2米,宽0.5米,板厚0.05-0.08米。灵台1.5米,长、宽各1米。低台、长、宽各1米。板、灵台、低台间距1米。
- 5、异向平衡木:长5米,0.5米,两木桥交角135度。木桥直径0.2-0.25米,路面宽0.15米。

6、砖墙：宽、各2米，墙厚0.2米

7、低桩网：由12根立杆相匹配各自二行，行间距2米，间隔1米，柱于路面0.5米，每对立杆间用延展性原材料弄成水平线组成桩网，线下实体路面以绵软的沙子为宜。

8、拐弯旗：杆1.5米，直径0.05米。

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;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，身直垂杠下。动作过程屈膝，把小腿尽力向上缩起，到点时，收缩腹直肌一秒钟。然后徐徐下垂小腿，直到完伸直。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5、跳下攀上壕沟。跳下壕沟后再攀上。