

新颁发的《军事体育训练大纲》中,新设立的通用战斗体能包含通用400米障碍和组合400米障碍两个考核课目——

400米障碍跑的“通关秘笈”



军营运动场

■ 壬乙

★ 体 谈

赛场上高强度的对抗,能进一步检验官兵日常体能训练的成果。比如,官兵在

「军体之星」闪耀竞技场

董 珍

上图:杨越瀚(右一)等选手在男子800米决赛中。 李政宇摄

在比赛中淬炼成长

■王艺铭 高金豪



军体小知识

那么,什么是“主动恢复”?例如,跑步后使用泡沫轴放松肌肉,或第二天进行轻松慢跑,会比什么都不做的休息

跨越

日前，武警天津总队机动支队组织官兵进行障碍训练，锤炼官兵体能。

宫旭摄

训练后的恢复也必须得到足够的重视才行。

心率恢复:人体的“冷却系统”

■王嵩旭 卢炯烨

通常来说,1分钟内心率下降超过20次属于健康水平,体能素质较好的官