

中山400米障碍器材,部队障碍器材,400米军事障碍厂家,

产品名称	中山400米障碍器材,部队障碍器材,400米军事障碍厂家,
公司名称	河北省达创体育器材有限公司
价格	1800.00/件
规格参数	品牌:达创 型号:DC-142 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

设置至少四百米障碍器材生产厂家厂家工艺：1，主架采用12号槽钢成工字形底座，牢固，角度为标准直角。在工字形底座的基础上槽钢及方管作为立柱。构成在立柱脚附近四个三角档作为支撑，稳定牢固。低桩网:由12根立柱对应分列两行,行距2米,间距1米,桩出地面50厘米,每对立桩间用弹性材料拉直成横线构成桩网,网下地面以松柔的沙层为宜.立柱由钢管构成.

400米障碍是通过由8组障碍，16个障碍物，所构成的往返程400米的障碍场的体能训练项目，其通过的顺序是:平跑100米—转弯—跨越3步桩—跨越壕沟时跳越矮墙—攀越板跳台—通过云梯—通过独木桥—攀越墙—匍匐通过低桩网—转弯(返回)—跨越低拉网—攀越墙—绕行桥柱—通过云梯—跨越板跳台—钻越洞孔—跳下攀上壕沟—跨越5步桩—转弯—100米终点石棉400米障碍设施训练方法

四百米障碍作为考核的重要科目，让多少精兵将望而敬畏。有句老话“宁跑五公里，不跑四百米”这评价，可见一般。四百米障碍，那是速度、力量、爆发力以及技巧的结合体，有一项出现问题都会影响后的成绩。下面我们针对重难点障碍进行技巧性介绍。跨桩：正向通过三步桩：绕杆跑到个桩前合适位置，借用助跑的力量，一腿蹬地，另一腿向前跨出一大步，用前脚掌踏在个桩面上。随即抬另一条腿迅速向前跨出一大步，两腿交换跨过三个桩，后缓冲着地保持速度。反向通过五步桩：过壕沟后小跑至个桩前合适位置，身体微屈向前倾，一腿蹬地同时另一腿前跨，两腿交替保持频率跨越其他桩。障碍器材