

400米障碍器材 训练300米障碍器材

产品名称	400米障碍器材 训练300米障碍器材
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	1450.00/件
规格参数	品牌:胜川 型号:标准 产地:河北
公司地址	盐山县杨集乡开发区
联系电话	13001482136

产品详情

400米障碍器材训练300米障碍器材

独木桥批发，杠面选用弹簧钢长度为2米。单杠的总体高度为3米地埋50cm，地面到杠面的高度为2.辽宁辽阳训练400米障碍器材厂家历久打造出色品质4米

400米障碍全程共有8个障碍，但因为是往返跑，所以就是通过16个障碍物。通过顺序是100米跑、转弯、跨越3步桩、跨越壕沟、跨越矮墙、通过高板跳台、爬越水平梯、通过独木桥、攀越高墙、匍匐通过低桩网，然后转弯后再依次跑回去，往返的障碍物时一样的，但通过方式有所区别，比如返回时需跨越的是5步桩。

在中国中，考验身体素质、意志忍耐的训练项目，肯定是400米障碍跑。一个400米障碍跑，相信是很多新头疼的事，当然如果能跑出的成绩，也是一件很值得自豪的事情.除了战术需要，400米障碍器材 训练300米障碍器材400米障碍本身也是非常能锻炼人的训练。它要求能奔跑、跳跃、攀越、支撑平衡和钻爬，不仅要有爆发力，还要有耐力、协调性、灵敏度，重要的是能让人变得勇敢果断，

以及必要的拼搏精神。障碍训练中，容易受伤的情况便是临近障碍物时心里产生恐惧，想过又不不想过，步子开始收小，身体突然僵硬，各种机能下降，跑不动跳不起，勉强通过造成危险。而这些心理建设在某些程度上，比身体素质更重要。

四百米障碍器材训练方法

