

# 临沂300米障碍器材报价三百米障碍设施

产品名称	临沂300米障碍器材报价三百米障碍设施
公司名称	盐山洛龙体育器材销售有限公司
价格	1800.00/件
规格参数	品牌:洛龙 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	0317-8204185 15175725461

## 产品详情

临沂300米障碍器材报价三百米障碍设施

300米障碍场300米障碍场建下水道、双绳水池、轮胎墙、独木桥、层楼、爱尔兰高板、圆形洞、方窗、高栏、软梯斜绳、连续矮墙、水平悬梯、斜墙壕沟、高墙、地桩网，边线铺设道牙石

指标要求:场地长100米，宽15米，面积1500平方米。跑道全长300米(可折返设置)，要求场地平坦，土质较硬，边线铺设道牙石

300米障碍器材高不得超过120次/分钟。以往不经常或者说根本不参加体育锻炼的，先要选择适合自己的运动项目。使用器械要牢记“四注意”注意一：不要运动过量。一般以脉搏不超过110次/分钟为宜可以适当提高运动量以往经常参加体育锻炼的人注意二：锻炼前一定要做好准备活动，热身10~15分钟左右。这样做可以预防扭脚脖子，扭腰和对神经的伤害。项目说明：系项目适合1人，通过此项目可以很好的锻炼拓展者的灵敏度，从高栏跳到低栏从低栏跳到高栏，从而增强了拓展者的腿部锻炼度加强了拓展者的活跃指数!