

山东渡海登岛训练器材体能综合训练障碍器材

产品名称	山东渡海登岛训练器材体能综合训练障碍器材
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	2000.00/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

山东渡海登岛训练器材体能综合训练障碍器材

障碍训练后的拉伸必不可少，可以采取十字跳、马步跳的方法，从前后左右方向放松踝关节和髋关节的肌肉，同时也可采取两人的方式解除训练的疲劳，一般在训练后30-40分钟后进行，通常为徒手的，主要对手臂、背肌、腰腹上的肌肉进行放松，有条件时，是日常训练的一项重要科目，常见的障碍有老式和新式两种，分别针对不同的场环境进行设置。老式400米障碍同志们相对接触的多一些。

跨网，阻绝墙和模拟沙滩。场地长不小于100米，宽不小于20米。跑道全长400米，宽不小于4.5米。10组障碍物，分四段设三个转折点，依次是:起点。梯、高低横木，转折点，绳网、轮胎攀台、摇摆平台，第二转折点，晃动横梯、跨网、阻绝墙，第三转折点，模拟沙滩、终点。一面红旗，旗杆高1.5米，旗面规格0.3x0.4米，一般应并列设置2道。各障碍物

相邻边缘的距离分别为:起点至软桥15米,螺旋梯至高低横木19米,高低横木至转折点15米,转折点至绳网20米,绳网至轮胎攀台21.3米,台至第二转折点20米,第二转折点至晃动横梯15米,山东渡海登岛训练器材体能综合训练障碍器材晃动横梯至跨网23.6米,跨网至阻绝墙23.6米,铁丝网或橡皮筋若干米,道沿,排水设施。