

四百米障碍训练器材千米场地部队器材厂家

产品名称	四百米障碍训练器材千米场地部队器材厂家
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	12500.00/套
规格参数	品牌:胜川 型号:001 河北:002
公司地址	河北 盐山县 杨集乡 大郝工业开发区
联系电话	0317-6225629 13013226233

产品详情

400米障碍跑的精力分派。400米障碍跑规定用“匀称”速率跑彻底程。400米阻碍要先100米平地上跑后，才根据阻碍物。它要来回200米，根据14个阻碍物。成功迅速地根据阻碍物是进行整个过程的主要确保。因而，前100米平地上跑规定迅速，轻轻松松省劲。在阻碍与障碍中间的跑进中，应该有步点调节环节，即在根据阻碍物后要调节好步点，在根据下一个阻碍物前，要稍加速移速，节奏感显著，做到成功迅速地根据阻碍物的目地。当全部阻碍物根据后，即转到终

阻碍介绍：螺旋式梯由转动升梯、环形服务平台和竖杆组成，仿真模拟海平面上很颠的船舶，锻练训练者行驶的可靠性。

进行方式：迅速走上旋梯，绕服务平台行驶一圈，由正中间竖杆滚下。

方法攻略大全：抓牢实，两脚踩稳，手臂和脚依靠竖杆滚下。

阻碍三：多少横木

阻碍介绍：多少横木由高低4根横杠交叠组成，仿真模拟船舶上的多少阻碍物，锻练训练者的操作灵活性。

进行方式：伏身根据低木，超越根据高木。

方法攻略大全：手和脚融洽，留意对接。

阻碍四：网绳

点跑，规定竭尽全力，弘扬不畏艰难精神实质跑到终点站。