

室外拓展器材生产CF组合训练器材健身器材

产品名称	室外拓展器材生产CF组合训练器材健身器材
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	8500.00/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

规范400米阻碍训练器材：根据次序是：100米跑 绕开标志旗拐弯 超越三步桩 跨越壕沟 跳越护墙 根据高板跳水 根据梯子 根据过独木桥 攀登砖墙 钻爬低桩网 绕开标志旗拐弯回到 超越低桩网 攀登砖墙 绕道过独木桥下立杆 根据梯子 根据高板跳水 钻越洞穴 跳下搭上壕沟 超越五步桩 绕开标志旗拐弯 100米跑至终点站。

400米阻碍场所标准尺寸杠面长：3.5M，杠面直径40mm*50毫米的卵型，表面为1涤纶再生塑料注塑加工而成.不害怕太阳曝晒。使用寿命少2年。

伴随着国防科技大学一年一度的年尾身体素质考评愈来愈近，400米阻碍场中开展练习的数量也愈来愈多。训练场地上人满为患，有些人在为标准姿势而练习，有些人在为脚步对接而练习，也有些人在为那1秒考试成绩的提升而练习。但我发觉，尽管大伙儿练习的激情更加上涨，但是练习以后考试成绩并没显著的提高，归根结底，是在练习的情况下姿势的形变、不标准造成考试成绩自始至终难以逐步提高。

根据400米阻碍的呼吸方法。平地上跑一开始时，当然地加重吸气，呼吸的节奏感要和跑的节奏相互配合，终点站跑时吸气的频次和深层有所增加，根据阻碍时，可“阔绰”用劲。根据阻碍物后，应立即更改吸气，主要将气呼出来，吸气是运用鼻和半伸开的嘴开展的，呼吸方法与中长跑基本一致。