

## 400米渡海登岛,摇摆平台,引体向上训练架

产品名称	400米渡海登岛,摇摆平台,引体向上训练架
公司名称	河北省达创体育器材有限公司
价格	780.00/件
规格参数	型号:DC-362 颜色:绿色 加工时间:3天
公司地址	桥西区槐安路260号
联系电话	17732148724 17732148724

## 产品详情

四百米障碍跑训练技巧400障碍品质更轻松河北达创文体器材部真心欢迎您的来电，产品款式齐全适合 质检标准

400障碍(高板高1.80米,长2米,宽50厘米,厚5-8厘米.)高台高1.5米,长,宽各1米.低台高,长,宽各1米.高板,高台,低台间隔1米,由砖,水泥构成.(高板由木材构成,支撑材料为角铁.)水平横梯由钢制园管构成,设置至少15个横杠,直径为3-4厘米,四个立柱直径为5厘米以上,高度2.5米.

400米障碍,百米障碍器材,300米障碍器材,体能训练器材,平衡训练独木桥,单双杠,高矮墙障碍板,低桩网,高低跳台,垮桩,浪木,高低跳台,水平梯,轮胎墙,软绳斜梯,固定转轮,三人协作架,转折旗等适用于,消防,,海,训练用障碍器械等,竭诚欢迎有需要的客户前来咨询、洽谈业务!400米障碍,转折进入障碍区。障碍区来回转折200米,依次为:五连桩、宽壕沟、低板、高板凳、独木桥、高板、铁丝网。再转折,跳跃过铁丝网栏、再高板、钻桥洞、上高台、钻低板洞、下深坑、三连桩,后再转折,空跑回出发点。其中总共是七组障碍,但来回过障碍方法不同。这样就是总共14个障碍.

400米障碍通过五步桩、跃深坑、飞矮板、上高板凳、越高低台、上云梯、登独木桥、高板墙、钻铁丝网三百米:跳低桩网、过高板墙、钻桥墩、过云梯、过高低台、、钻矮板墙、下深坑(2M)、三步桩四百米:百米冲刺返回

主营:五步桩,矮墙,高板跳台,水平梯,独木桥,高墙,jun用单杠,jun用双杠等。400米障碍的积极性和提高了训练效率。近日,陆某部把基础体能训练提上了训练日程,要求基层营连按照分队示范、常态练习、每月一考的要求抓实400米障碍训练,让官兵跨越“障碍”,增强体质,官兵在集中学习、体会练习过程中体会到了练实该科目的必要性和重要性。