

# 安徽400米障碍器材厂家 靶板靶纸厂家 训练器材价格

产品名称	安徽400米障碍器材厂家 靶板靶纸厂家 训练器材价格
公司名称	盐山广胜体育器材有限公司
价格	1200.00/件
规格参数	品牌:胜川 型号:001 产地:河北
公司地址	盐山开发区
联系电话	0317-8255176 13315723198

## 产品详情

我公司主要经营400米障碍，300米障碍，部队训练器材，军用双杠，军用器材，室外健身器材，篮球架，百米障碍器材

### 安徽400米障碍器材厂家 靶板靶纸厂家 训练器材价格

400米障碍是通过由8组障碍，16个障碍物，所构成的往返全程400米的障碍场的体能训练项目，其通过的顺序是:平跑100米—转弯—跨越3步桩—跨越壕沟时跳越矮墙—攀越高板跳台—通过云梯—通过独木桥—攀越高墙—匍匐通过低桩网—转弯(返回)—跨越低拉网—攀越高墙—绕行桥柱—通过云梯—跨越高板跳台—钻越洞孔—跳下攀上壕沟—跨越5步桩—转弯—100米终点博爱训练400米障碍器材产品介绍

四百米障碍作为考核的重要科目，让多少精兵强将望而敬畏。有句老话“宁跑五公里，不跑四百米”就这评价，可见一般。四百米障碍，那是速度、力量、爆发力以及技巧的结合体，有一项出现问题都会影响后的成绩。下面我们针对重难点障碍进行技巧性介绍。动作二：当听到“三人协作攀登，预备”的口令后，三人迅速成跑步预备姿势，听到“开始：的口令后，其中两名受训者迅速以踏拉挂之合力迅速上墙，身体下扑成相向接握姿势，第三名迅速接近墙（可以辅助前两名），此时第三名迅速跳起抓前两人的手腕处，利用两手的拉力和两脚的蹬力迅速上墙，同时跳下，此后动作同动作一。