

沈阳铁西

400米障碍器材训练地面拓展单兵心理训练器械障碍架高墙云梯

产品名称	沈阳铁西 400米障碍器材训练地面拓展单兵心理训练器械障碍架高墙云梯
公司名称	河北省达创体育器材有限公司
价格	2800.00/件
规格参数	型号:DC-362 颜色:军绿色 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

随即吸气，以胸大肌突然收缩力撑两臂，使身体上升直至两臂完全伸直;当上臂超过杆水平位置时，臀部稍向后缩，躯干呈“低头含胸”的姿势。两臂伸直时，胸大肌处于彻底收紧状态。重复练习。

独木桥:长5米,高1.3米,直径20-25厘米,桥平面宽10厘米,斜板长2米,宽20厘米.桥下立柱间隔1-1.30米,柱应漆上红,白相间的颜色,主要由钢管构成.

高墙:宽,高各2米,厚20厘米.主要由木板组成

低桩网:由12根立柱对应分列两行,行距2米,间距1米,桩高出地面50厘米,每对立桩间用弹性材料拉直成横线构成桩网,网下地面以松柔的沙层为宜.立柱由钢管构成.

转弯旗：旗杆高1.5米，直径约5厘米。

地钩间的距离:横向 550厘米 允许误差+/- 5厘米，纵向 400厘米 允许误差+/- 5厘米,功能特性:调节，必须能通过高度调节增加5厘米的高度。 400米障碍器材单杠必须有弹性.保证不能折断.弹性不仅来自杠子.器械整体也有弹性.这就是地板钩.支撑立柱.钢绳的安装和拉紧度必须严格遵守要求.保证统一弹性的原因.杠子和支撑立柱之间必须通过活结相连.以保证有效的弹性.杠子必须允许在上面做转体和滑行动作.同时不易打滑.整个器械必须是稳固的.在使用时.支撑立柱不能移动或摆动。 400米障碍设施 高低姿匍匐网 移动400米障碍器械 四百米障碍设施 消防训练爬绳爬杆架 步兵400米障碍器材 4米高墙-墙

训练要点：动作要缓慢进行，不要借身体的振摆助力完成动作；撑起时速度要快、挺胸、抬头、收腹、不耸肩；为加大训练强度可在腰间负重练习。