

四川400米障碍器材多少钱 四百米障碍生产厂家在哪

产品名称	四川400米障碍器材多少钱 四百米障碍生产厂家在哪
公司名称	河北胜泽体育设施有限公司
价格	100.00/件
规格参数	
公司地址	河北省盐山县望树镇工业区
联系电话	0317-6352757 13903173433

产品详情

军人四百米障碍项目包括：五步桩、壕沟、矮墙、高板跳台、水平梯、独木桥、高墙、匍匐前进（低桩网）、...

军人四百米障碍场

飞行转轮（固定滚轮）转轮直径2米，中心轴距离地面1.5米；可移动，锻炼受训学员克服恐高症和胆怯心理；...

飞行转轮（固定滚轮）

高板跳台+横梯...

矮墙-军人四百米障碍场材质说明：

钢木结构，地基基础为直埋或者地脚螺栓固定。本项目为军人四百米障碍...

矮墙-军人四百米障碍场

四百米障碍跑训练技巧

400米障碍跑的体力分配。400米障碍跑要求用“均匀”速度跑完全程。400米障碍要先100米平地跑后，才通过障碍物。它要往返200米，通过14个障碍物。顺利快速地通过障碍物是完成全程的重要保证。因此，前100米平地跑要求快速，轻松省力。在障碍与障碍之间的跑进中，应有步点调整阶段，即在通过障碍物后要调整好步点，在通过下一个障碍物前，要稍加快跑速，节奏明显，达到顺利快速地通过障碍物的目的。当所有障碍物通过后，即转入终点跑，要求全力以赴，发扬顽强拼搏精神跑到终点。