

## 400米障碍器材厂家 陕西勤务训练场厂家价格

产品名称	400米障碍器材厂家 陕西勤务训练场厂家价格
公司名称	盐山多利达文体器材有限公司
价格	2800.00/件
规格参数	品牌:多利达体育 材质:钢管 规格:标准
公司地址	盐山县盛世佳苑1号楼2单802室
联系电话	0317-5129521 15231799390

## 产品详情

400米障碍器材厂家 陕西勤务训练场厂家价格

4米高墙：

2.钢架墙高:4000mm,墙宽:3000mm,墙厚:300mmn;

3.钢架墙背后设平台:1500mm\*3000mm,平台护栏:高960mm\*长1500mm\*长3000mmn;

4.钢架墙由钢管和方钢构成主框架:主材114mm\*3.5mm圆管和方钢管，□40\*4on;

5.墙面板:30mm厚防腐木,木材:进口优松木;

6.钢墙架后平台侧边加焊制垂直爬梯:

### 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。