

宜昌400米障碍训练器材,100米障碍器材,材质

产品名称	宜昌400米障碍训练器材,100米障碍器材,材质
公司名称	河北达创体育器材有限公司
价格	3600.00/件
规格参数	名称:跃羚 产地:河北 运输方式:物流
公司地址	桥西区槐安路260号
联系电话	0311-83111974 15613157513

产品详情

可根据客户要求订做。通过400米障碍的呼吸方法。平地跑刚开始时，自然地加深呼吸，呼吸的节奏要和跑的节奏相配合，终点跑时呼吸的频率和有所增加，通过障碍时，可“阔气”用力。通过障碍物后，应及时调整呼吸，着重将气呼出，呼吸是利用鼻和半张开的嘴进行的，呼吸方法与中长跑基本相同。米障碍是我传统体育训练项目，通过训练能够发展在行动中的奔跑、跳跃、攀越、支撑、平衡、钻爬等综合技能。

400米障碍器材图解 标准400米障碍四百米障碍训练方法一百米：百米冲刺到对面。二百米：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。

单个场地长100米，宽6米，面积600平方米。跑道200米，土质地面，有条件的可铺设塑胶，共设置10个障碍物。各障碍物的距离为：起点高架速降5米，高架速降距独木跨桥18米，独木跨桥距倒木翻越16米，倒木翻越距塔头跳跃16米，塔头跳跃距峭壁吊绳14米，转折点距陡坡冲刺5米，陡坡冲刺距密林穿行13米，密林穿行距河流横渡17米，河流横渡距翻山越岭18.5米，翻山越岭距跨越沟渠15米。