

宿州四百米障碍器材,一百米障碍,厂家

产品名称	宿州四百米障碍器材,一百米障碍,厂家
公司名称	河北达创体育器材有限公司
价格	2800.00/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

材质：钢管;以上产品可定做尺寸金属表面：二涂二烤，表面经高压抛丸除锈处理;防腐底层采用喷富锌粉末，经200度高温处理，将粉末融化于金属表面。外表涂装，采用户外高光泽度 90%度粉末，再进入烤房经200度高温处理，将粉末融化于表面;可以有效的预防阳光、雨水、风沙等自然因素造成的侵蚀，色泽均匀、亮丽、持久;

要问在什么科目训练?当过的都会想到400米障碍跑。这是一项考验身体素质、意志耐力的超魔性科目。这个科目难就难在必须在规定的时间内一个不拉地穿越8个组合障碍，并且中间不能停顿。顺序是，空跑100米，然后100米障碍往返跑两次，再冲刺100米。宿州四百米障碍器材,一百米障碍,厂家

如果说3000米、5000米跑折磨得是人的肺，那么400米障碍跑磨练得是皮肉，因为要所有科目相当困难，又很容易受伤，所以老们都说：“宁跑五公里，不上四百米”400米障碍跑既然这么困难又这么危险，为什么要训练?这个距离为什么不是200米、800米或者1000米?其实这里面还挺有讲究。

体能训练综合器材，轮胎墙等训练器材。也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。