

六安移动400米障碍,移动式400米障碍,厂家

产品名称	六安移动400米障碍,移动式400米障碍,厂家
公司名称	河北跃羚体育器材有限公司
价格	2200.00/件
规格参数	品牌:跃羚 产地:河北 运输方式:物流运输
公司地址	河北省石家庄桥西区槐安路246号
联系电话	19933047934 19933047934

产品详情

400米障碍，双杠，单杠，窗口，三人协作，浪木，固定悬轮，高板是障碍中靠前的课目，400米障碍是我体育训练项目，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，提高速度、耐力、协调、灵敏等身体素质，培养勇敢、顽强、坚韧不拔的意志，为战时通过各种人工和障碍打下良好的基础。下面就让教你如何通过400米障碍。跳马适用范围,中小，运动场，体育馆400米障碍跑进的方法上，主要把握以下几个方面。

整体可拆装、可移动，无现场，钢架体螺丝连接，器材在整体上有足够的强度，无变形及损坏现象。一手支撑跳越，一腿用力蹬地起跳,身体向前上跃起,越过矮墙着地.踏蹬跳越。一腿蹬地起跳,身体跃起,另一腿踏蹬矮墙上缘,收蹬地腿,越过矮墙。

攀登轮胎时要先用手抓住悬挂轮胎的铁链，稳住轮胎再上脚，这样能提高通过障碍的成功率。从障碍下来时有两种途径，一种是软梯，一种是粗绳，在此建议沿绳滑下，沿绳下降可以节约大量时间和体力，并且动作简单好上手。六安移动400米障碍,移动式400米障碍,厂家

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，提高速度、耐力、协调、灵敏等身体素质，培养勇敢、顽强、坚韧不拔的意志，为战时通过各种人工和障碍打下良好的基础。下面就让教你如何通过400米障碍。跳马适用范围:，中小，运动场，体育馆400米障碍跑进的方法上，主要把握以下几个方面。

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。