

宣城400米障碍,400米障碍训练器材,材质

产品名称	宣城400米障碍,400米障碍训练器材,材质
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

越高低台、上云梯、登独木桥、高板墙、钻铁丝网。练得就是如何快速躲过标记的雷区，躲过密集扫射的敌火力网，跨过反坦克坑，越过千难万险的各种障碍。有训练就有标准。400米障碍跑新的标准按年龄划分，24岁以下2分35秒内及格，2分20秒内良好，2分05秒内。有种说法是根据进攻方火准备的时间，以及反应过来还击的时间来评定成绩的。宣城400米障碍,400米障碍训练器材,材质

如果在此时间段没有通过400米障碍的，被敌力歼灭的可能性越大。如果这个理论正确的话，训练中就要认真比对。后经过比赛和训练校验，这个时间也符合训练的恰当时间，只不过这个标准时间经常被牛人。400米障碍跑虽然难，但一直与5公里一样被奉为，也一直是骄傲。

卧推架，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。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400米障碍是通过由8组障碍，16个障碍物。