

## 河南标准400米障碍器材现场施工军用双杠价格安装步奏

|      |                            |
|------|----------------------------|
| 产品名称 | 河南标准400米障碍器材现场施工军用双杠价格安装步奏 |
| 公司名称 | 盐山广胜体育器材有限公司               |
| 价格   | 2000.00/件                  |
| 规格参数 | 品牌:广胜<br>型号:全<br>产地:河北沧州   |
| 公司地址 | 盐山开发区                      |
| 联系电话 | 0317-8255176 13315723198   |

### 产品详情

5公里与400米，长度孰长孰短一眼即知，为什么大家宁可跑距离更长的5公里，也不愿意面对400米障碍呢？今天小编就来带大家了解一下被400米障碍支配的恐惧！

400米障碍全长是100米，共有9个项目，包含跨桩、壕沟、矮墙、高板跳台、水平横梯、独木桥、高墙、低桩网、转弯杆。往返两次，共计400米。

然后是翻越高墙，2米高。过高墙和过独木桥是一样道理，着力腿一定要发足力，一脚蹬在高墙上助自己全力往上升，整个身体贴着墙，跟着右手往下轻松落地。爬过低桩网后，又要转弯折回，这时一半路程过去了。回去先跨过低桩网，再翻2米高墙。