

钢木组合结构300米障碍 400米障碍价格 优质加厚钢材制作

产品名称	钢木组合结构300米障碍 400米障碍价格 优质加厚钢材制作
公司名称	盐山多利达文体器材有限公司
价格	1500.00/件
规格参数	品牌:多利达体育 材质:钢管 颜色:军绿
公司地址	盐山县盛世佳苑1号楼2单802室
联系电话	0317-5129521 15231799390

产品详情

钢木组合结构300米障碍 400米障碍价格 优质加厚钢材制作

三人协作攀蹬架尺寸；高2.8米，宽2米，厚度5公分，木板+槽钢制作而成，可以做移动式固定式，尺寸可定做。墙面材质才有优防腐木板，板厚度4cm，框架采用优钢材制作长2米，高2.8米，平台为三角形焊接角钢支撑，平台长2米，宽0.3米

400米障碍训练需要受训者具备良好的耐力、速度、力量、柔韧和灵敏素质，其中力量素质中的快速肌肉力量、耐力素质中无氧耐力及灵敏素质是该项训练的难点。

（一）快速肌肉力量

力量素质根据表现形式和构成特点可以分为大肌肉力量、快速肌肉力量和肌肉耐力三种。在400米障碍的训练中，通过跨桩、壕沟、矮墙等跨越类障碍物以及高板跳台、水平梯、高墙等蹬越、攀越类障碍物时，助跑、起跳、撑臂等动作，要求受训者具备良好的弹跳力和爆发力。军人在日常的力量训练中常以肌肉耐力训练为主，导致了快速肌肉力量的缺乏，直接影响了通过障碍的速度