

## 邯郸400米障碍器材,四百米障碍跑,尺寸

|      |                           |
|------|---------------------------|
| 产品名称 | 邯郸400米障碍器材,四百米障碍跑,尺寸      |
| 公司名称 | 河北达创体育器材有限公司              |
| 价格   | 1800.00/件                 |
| 规格参数 | 名称:跃羚<br>产地:河北<br>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

钢木结构，地基基础为直埋或者地脚螺栓固定。矮墙;宽2米、高1.1米、厚0.2米。洞孔宽0.5米、高0.4米、下缘距地面0.6米，设于矮墙左侧。高板;高1.8米，长2米、宽0.5米、厚0.05-0.08米。高台;高1.5米，长、宽各1米。低台;高、长、宽各1米。

训练广的400米障碍跑，米的冲刺，练的就是速度，跑得快就能有效规避手、等的袭击，跑得快就能保。中间200米，通过五步桩、跃深坑、飞矮板、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。要问在什么科目训练?当过的都会想到400米障碍跑。邯郸400米障碍器材,四百米障碍跑,尺寸

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。

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，因为要有所科目相当困难，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。类似400米障碍跑的项目在全的中都存在。

桩高出地面0.5米，每对立桩间用弹性材料拉直成横线构成桩网，网下地面以松软的沙层为宜。跑道长100米宽3.5米。转折旗距跨桩5米，跨桩距壕沟10米。