

队四百米障碍器材厂家 400米障碍标准

产品名称	队四百米障碍器材厂家 400米障碍标准
公司名称	盐山多利达文体器材有限公司
价格	1000.00/件
规格参数	品牌:多利达体育 型号:D-018 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

b四百米障碍器材厂家 400米障碍标准价格

攀爬攀登架爬绳爬竿；总高7米，宽4米，地埋深度不低于100cm，主立柱采用直径114毫米，壁厚3.0毫米钢管制作，配备一根麻制软绳，一根爬杆采用直径40mm钢管，一个软梯为铁质锁链链接，上端固定采用可摘取的保险钩，四角配有钢丝绳拉线，增加产品稳定性。外观抛丸除锈，静电喷涂军绿色

主要由爬绳(杆)及基座构成

400米障碍训练中不仅需要良好的体能做支撑，还需要掌握熟练的通过技术，这样才能避免受伤、快速通过，它包括单个障碍物的通过技巧、连续通过障碍物的节奏、体力分配等三方面。

（一）单个障碍物的通过技巧

全程通过400米障碍需要连续通过8组障碍物，正反向各通过一次，通过多年的训练实践，发现在这些障碍物中跨越矮墙、攀板（该动作是攀板跳下跳台的一部分，本文只讨论攀板的动作）、通过水平梯、攀越高墙等几个通过单个障碍物的技术是难点所在。