

益阳400米障碍器材,四百米障碍跑,尺寸

产品名称	益阳400米障碍器材,四百米障碍跑,尺寸
公司名称	河北跃羚体育器材有限公司
价格	2300.00/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

轮胎攀台规格：长8米×宽4米×高4米。钢结构、轴承、法兰、轮胎、地脚螺丝等。整体可拆装、可移动，无现场，钢架体螺丝连接，器材在整体上有足够的强度，无变形及损坏现象。攀登轮胎时先用手抓住悬挂轮胎的铁链，稳住轮胎再上脚，这样能提高通过障碍的成功率。从障碍下来时有两种途径，一种是软梯，一种是粗绳，在此建议沿绳滑下，沿绳下降可以节约大量时间和体力，并且动作简单好上手。

单杠，400米障碍器材，跨桩，矮墙，高板跳台，水平梯，独木桥，高墙，战术低桩网，爬绳爬杆架，攀爬架，浪木，抗眩晕固定滚轮旋梯，跳马，三人协作攀蹬架，墙，窗口洞口，300米障碍器材，卧推架，体能训练综合器材，轮胎墙等训练器材。益阳400米障碍器材,四百米障碍跑,尺寸

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“闷气”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。