

北京400米障碍器材 腹肌训练架 高空攀岩拓展器材厂家批发 组合器械

产品名称	北京400米障碍器材 腹肌训练架 高空攀岩拓展器材厂家批发 组合器械
公司名称	盐山广胜体育器材有限公司
价格	5000.00/件
规格参数	品牌:胜川 型号:全 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

我厂拥有多年训练器材生产经验，常年生产销售400米障碍器材、渡海登岛训练器材、武警特警训练器材、拓展训练器材等。由于经营规模的不断扩大，生产规模也在不断扩大，经过多年的艰苦奋斗，我们赢得了广大客户的信任和支持，在业界赢得了高度的xinlai和赞誉。

400米障碍器材跨桩:由5个直径30厘米,高出地面10厘米的跨桩组成.右边三个跨桩的中点相距2.30米,距离跑道中线30厘米,跨桩中点距端线5米.左边两个跨桩的中点相距2.30米,距离跑道中线60厘米,第1跨桩中点距离端线6.15米.

跨桩：正向通过三步桩：绕杆跑到个桩前合适位置，借用助跑的力量，一腿蹬地，另一腿向前跨出一大步，用前脚掌踏在个桩面上。随即抬另一条腿迅速向前跨出一大步，两腿交换跨过三个桩，缓冲着地保持一定速度。反向通过五步桩：过壕沟后小跑至个桩前合适位置，身体微屈向前倾，一腿蹬地同时另一腿前跨，两腿交替保持一定频率跨越其他桩。

保护方法：首先，清除圆桩上沙土，以免滑倒。其次，保护者1—2名，分别站在沙坑两侧，当练习者动作失误时，迅速扶其两臂，以免摔伤。

通过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深度有所增加，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

400米障碍器材是指跨桩、壕沟、矮墙、高板跳台、云梯、独木桥、高墙、低桩网共八组障碍物所组成的跑道。因为要正反各通过一次，应该说全程要通过16次障碍物。