

# 400米障碍 全新训练法 四百米标准障碍赛PP

产品名称	400米障碍 全新训练法 四百米标准障碍赛PP
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	300.00/套
规格参数	品牌:胜川 参数:SC-008 产地:沧州盐山
公司地址	河北 盐山县 杨集乡 大郝工业开发区
联系电话	0317-6225629 13013226233

## 产品详情

2、体育为您介绍有关一般篮球架-单臂移动式篮球架标准参数：

篮球架篮板：标准：\*\*\*\*1.05米为guojibiaozhun钢化玻璃材料制成，完全担任灌篮和其他剧烈的运动篮球架的主杆：方形钢管直径为150mm(guojibiaozhun移动炮式篮球架的主杆直径为75mm)篮球架的移动底箱：钢板制成，标准750px(高)\*2500px(宽)\*4500px(长)，移动底盒里装负重物，以确保在运用时的安稳性篮球架的主杆与篮板之间的拉杆：两根圆形钢管与主杆构成三个三角型，确保篮板的安稳篮圈：元钢制成达guojibiaozhun，内径450mm篮球架的高度：篮圈到地上标准高度为3.05米篮球架的颜色：蓝色、赤色、绿色，也可根据用户要求定制。

而防范这悉数也很简略，首要尽量选择一些正规场所，这样的场所篮球架的质量都很好，而且会有人来进行保护。而我们在进行篮球运动之前，也需求了解一下篮球架的一些简略细节。如：焊接部位有没有裂缝，有没有锈迹，螺丝和螺母之间有没有松动，还有篮球架的主体有没有防护，如没有，有没有尖锐的突起。这些问题都是表面的，很简略，一眼就可以看个大约。如架体的锈迹特别严峻，那我们就尽量不要运用，或不做灌篮等一些能剧烈影响篮球架的运动动作。

训练器材--400米障碍

健身路径，室外健身器材介绍及作用

1器件介绍：

：小区健身器件区域为敞开无偿健身器件，需求你我的关爱与保护。

：健身器件必定要选择正确，防止过错的选择对人体构成危害。

：运用一种健身器件需求先阅览器件上的警示阐明内容，防止过错操作!

：健身器件根柢分为3种：白叟、儿童以及成年人。

## 2、白叟用的健身器件以及留心事项：

、太空散步机：效果活动促进血液循环，操练腿部活动才干，紧记摇晃起伏过大简略拉伤肌腰。

、上肢牵引器：上肢牵引器的效果类似于到接受牵引医治，对拉伸肌肉、防范椎间盘杰出是有利益的。但主张那些手力不可的白叟\*\*\*不要进行这项运动。

太极转轮：效果操练上肢关节的活络性，柔韧性，增强消化系统及拽动手部经络，应留心不要快速的滚动应合理运用防止对身体构成危害。

## 3成年人的健身器件类种：

、单双杠：功用添加臂力，操练肩臂肌肉耐力。

、跑步机：功用操练下肢肌力和增强心肺功用及行进心血管系统功用，也起到减脂效果。

、云梯：功用拉伸腰部韧带、扩展腰部、消除下肢和腰部疲乏。