

南京400米障碍场设施 江苏移动低桩网价格

| | |
|------|--------------------------|
| 产品名称 | 南京400米障碍场设施 江苏移动低桩网价格 |
| 公司名称 | 盐山洛龙体育器材销售有限公司 |
| 价格 | 1200.00/件 |
| 规格参数 | |
| 公司地址 | 盐山县杨集工业园区 |
| 联系电话 | 0317-8204185 13001482136 |

产品详情

南京400米障碍场设施 江苏移动低桩网价格

400米障碍通过顺序是：100米跑 绕过标志旗转弯 跨越三步桩 跨越壕沟 跳越矮墙 通过高板跳台 通过云梯 通过独木桥 攀越高墙 钻爬低桩网 绕过标志旗转弯返回 跨越低桩网 攀越高墙 绕行独木桥下立柱 通过云梯 通过高板跳台 钻越洞穴 跳下攀上壕沟 跨越五步桩 绕过标志旗转弯 100米跑至终点

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“憋气”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