

甘肃部队300米障碍器材供应三百米障碍器材部队拓展障碍器材

产品名称	甘肃部队300米障碍器材供应三百米障碍器材部队拓展障碍器材
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	.00/个
规格参数	
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

400米障碍是指跨桩，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。

应等所有受测者身体稳定时，鸣或鸣哨。发令员认为起跑不公平或有人犯规。鸣哨的同时【动作示范】发令编辑发令员发令时使用发令或发令旗应鸣哨召回所有受测者重新组织起跑。上举的发令旗立即向下挥动。发令员口令分“各就位”，鸣或鸣哨，发出“各就位”的口令后。

壕沟，矮墙，高板跳台，独木桥，高墙等训练设施.规格编辑1.跨桩:由5个直径30厘米。累计出现两次犯规受测者在起跑过程中高出地面10厘米的跨桩组成.右边三个跨桩的中点相距2.30米。取消受测者的测试资格。障碍物形式编辑共分为14个障碍物，主要为跨桩距离跑道中线30厘米。

宽，深各为2米.沟壁应是垂直面.3.矮墙:宽2米，高1.1米，厚20厘米.洞孔宽50厘米。距离跑道中线60厘米跨中点距端线5米.左边两个跨桩的中点相距2.30米高40厘米。第1跨桩中点距离端线6.15米.跨桩由木桩可水泥构成.2.壕沟:长下缘距地面60厘米，设于矮墙左侧。

厚5-8厘米.)高台高1.5米，长，宽各1米.低台高，长，宽各1米.高板，高台，低台间隔1米，由砖，水泥构成.(高板由木材构成。宽50厘米长2米矮墙主要由木板构成.4.高板跳台:(高板高1.80米支撑材料为角铁.)水平横梯由钢制园管构成，设置至少15个横杠，直径为3-4厘米，四个立柱直径为5厘米以上，高度2.5米。

行距2米，间距1米，桩高出地面50厘米，每对立桩间用弹性材料拉直成横线构成桩网，网下地面以松柔的沙层为宜.立柱由钢管构成。

桥平面宽10厘米，斜板长2米，宽20厘米.桥下立柱间隔1-1.30米，柱应漆上红，白相间的颜色，主要由钢管构成.6.高墙:宽，高各2米。直径20-25厘米高1.3米5.独木桥:长5米厚20厘米.主要由木板组成.7.低桩网:由12根立柱对应分列两行。

为全民健身提供了随时随地的便利。但也要科学使用，不然适得其反，既要活动身子骨儿，又要免受伤害，做到两全其美，才达到了健身的目的。装点着现代化的城市像一朵朵盛开的花朵.户外健身路径户外

健身器材通用名称小区健身器材，又叫公园健身器材户外健身器材里的器械设置，目标群体是大众，它的广普性使其具有简单，易学，见效快的特点。

对“健身路径”从外形，结构设计，静负荷能力，稳定性，安全警示，器材安装和场地要求，电器安全等方面规定了明确的标准，以确保使用安全。

不要逞强和较劲，做到人体与器械的和谐统一。这样，才能有效避免盲目操作造成的运动伤害。但它毕竟是器械我国《健身器材健身路径的安全通用要求》标准在北京通过了专家审定。锻炼时循序渐进需要掌握操作的基本要领。

高不得超过120次/分钟。以往不经常或者说根本不参加体育锻炼的老同志，首先要选择适合自己的运动项目。使用器械要牢记“四注意”注意一：不要运动过量。一般以脉搏不超过110次/分钟为宜可以适当提高运动量以往经常参加体育锻炼的人注意二：锻炼前一定要做好准备活动，热身10~15分钟左右。这样做可以预防扭脚脖子，扭腰和对神经的伤害。

因为老年人肌肉软组织里的水分少。伸展类编辑有肋木架还有个别老年人骨质疏松，弄不好会把损伤腰椎。单杠及其他压腿把杆类器材。这类运动不主张老年人拚命压腿或者把腿抬得很高地来压。压得高不代表健康。建议高不可过肩。用下腰训练器同样要十分小心。

柔。扭腰过快可导致脊柱周围小肌肉拉伤，对椎间盘会有不利影响。提示一：（1）压腿时把腿抬得太高对老年人的股骨头可能会导致椎间盘突出。因此，在做扭腰动作时。脊柱会有威胁。扭腰时动作尽量要慢（2）尽量不要使用伸腰训练器。扭腰类编辑扭腰类健身器材如扭腰器等。老年人的腰比较僵硬要量力而行，不要极度扭曲自己，尤其不要用力过猛。

高1.1米，厚20厘米.洞孔宽50厘米，高40厘米，下缘距地面60厘米。宽2.壕沟:长设于矮墙左侧.矮墙主要由木板构成.4.高板跳台:(高板高1.80米，长2米，宽50厘米。深各为2米.沟壁应是垂直面.3.矮墙:宽2米厚5-8厘米.)高台高1.5米，长，宽各1米.低台高，长，宽各1米。

低台间隔1米，由砖，水泥构成。(高板由木材构成，支撑材料为角铁.)水平横梯由钢制园管构成，设置至少15个横杠，直径为3-4厘米，四个立柱直径为5厘米以上，高度2.5米。高板。高台。

桥平面宽10厘米，斜板长2米，宽20厘米.桥下立柱间隔1-1.30米，柱应漆上红，白相间的颜色，主要由钢管构成.6.高墙:宽，高各2米。直径20-25厘米高1.3米5.独木桥:长5米厚20厘米.主要由木板组成。

7.低桩网:由12根立柱对应分列两行，行距2米，间距1米，桩高出地面50厘米，每对立桩间用弹性材料拉直成横线构成桩网，网下地面以松柔的沙层为宜.立柱由钢管构成。

{四百米障碍赛是一项适合于学生竞技使用的设施，主要由五步桩、深坑、矮墙、独木桥、高障碍板、高低跳台和匍匐前进几个项目组成，参与者必须一一突破所有项目后折回原地方取得胜利。

通过百米障碍赛的训练，提高参与者的奔跑、跳跃、攀爬等各项体能，使参与者正确对待竞争中的得与失，理解团队协作的重要性。

低桩网、高低跳台、高墙、独木桥、矮墙、深坑、跳桩等。可以根据训练的要求来定制项目的数量及场地大小

百米障碍赛是一项适合于学生竞技使用的设施，主要由五步桩、深坑、矮墙、独木桥、高障碍板、高低跳台和匍匐前进几个项目组成，参与者必须一一突破所有项目后折回原地方取得胜利。