

河北胜川供应400米障碍，单双杠，健身路径，部队训练器材

产品名称	河北胜川供应400米障碍，单双杠，健身路径，部队训练器材
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 沧州市新华区 盐山杨集
联系电话	15166965207 13930797394

产品详情

河北胜川体育供应400米障碍，单双杠，健身路径，部队训练器材，篮球架，移动式篮球架，固定式篮球架，羽毛球柱，移动式羽毛球柱，羽毛球柱价格，移动式排球柱部队400米障碍器材规格：部队400米障碍器材规格哪里有规格:1.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,第一跨桩中点距端线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,第一跨桩中点距离端线6.15米.跨桩由木桩可水泥构成.2.壕沟:长,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,高40厘米,下缘距地面60厘米,设于矮墙左侧.矮墙主要由木板构成.河北胜川体育供应400米障碍，单双杠，健身路径，部队训练器材，篮球架，移动式篮球架，固定式篮球架，羽毛球柱，移动式羽毛球柱，羽毛球柱价格，移动式排球柱

4.高板跳台:(高板高1.80米,长2米,宽50厘米,厚5-8厘米.)高台高1.5米,长,宽各1米.低台高,长,宽各1米.高板,高台,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.5.独木桥:长5米,高1.3米,直径20-25厘米,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,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。障碍课目二：高板河北胜川体育供应400米障碍，单双杠，健身路径，部队训练器材，篮球架，移动式篮球架，固定式篮球架，羽毛球柱，移动式羽毛球柱，羽毛球柱价格，移动式排球柱

高板是障碍中靠前的课目，大多数同志可能出现的问题是后劲不足或者身体过度倾斜后摇摔下高板的保护。倪侃 摄当训练进入后半程，训练人员疲惫，容易腿软从高板摔下，是此课目发生危险的高峰期。建议安排一人或两人保护，伸手虚抱训练人腰部或臀部矮墙的保护。在这个科目上，建议安排一人或两人保护，不宜距离训练人太远，两臂张开，防护时，抱住的是训练人的上半身，最好是胸部或肩部。两人保护时，分别站于矮墙两侧，时刻注意训练人员的动态，出现意外时立刻保护。矮墙的保护。四百米障碍器材内容：河北胜川体育供应400米障碍，单双杠，健身路径，部队训练器材，篮球架，移动式篮球架，固定式篮球架，羽毛球柱，移动式羽毛球柱，羽毛球柱价格，移动式排球柱

一,通过400米障碍400米障碍是通过由7组障碍,14个障碍物,所构成的往返全程400米的障碍场的军事体能训练项目,其通过的顺序是:平跑100米—转弯—跨越3步桩—跨越壕沟时跳越矮墙—攀越高板跳台—通过独木

桥—攀越附—匍匐通过低桩网—转弯(返回)—跨越低拉网—攀越附—绕行桥柱—跨越高板跳台—钻越洞穴—跳下攀上壕沟—跨越5步桩—转弯—100米终点。(一)作用通过400米障碍是传统军事体育训练项目之一,也是体能训练中的重要项目之一.通过障碍训练能发展人在军事行动中所需要的奔跑,跳跃,攀越,支撑平衡和钻爬等本技能,并能提高速度,耐力,协调,灵敏等身体素质,培养勇敢,坚韧不拔的意志品质,为战时迅速通过各种人工和天然障碍物打下良好基础。(二)准备活动1,一般准备活动.(1)振臂运动,4×8拍;(2)扩胸运动,4×8拍;(3)体侧运动,4×8拍;腹背运动,4×8拍;(5)压腿运动,4×8拍;(6)转髋运动(快速),4×8拍;(7)跳跃运动,4×8拍.2,专门性准备活动.(1)慢跑400米;(2)小步跑30米×2次;(3)高抬腿跑40米×2次;后蹬跑30米×2次;(5)加速跑60米×2次.(三)通过400米障碍技术通过400米障碍跑由平地跑和通过障碍物两大部分组成.1,平地跑的动作技术.平地跑动作可分为出发跑,转弯跑和终点跑等.河北胜川体育供应400米障碍,单双杠,健身路径,部队训练器材,篮球架,移动式篮球架,固定式篮球架,羽毛球柱,移动式羽毛球柱,羽毛球柱价格,移动式排球柱