

# 云南400米障碍器材厂家 昆明心理行为训练器材厂家定制

产品名称	云南400米障碍器材厂家 昆明心理行为训练器材厂家定制
公司名称	盐山洛龙体育器材销售有限公司
价格	2450.00/套
规格参数	品牌:洛龙 型号:LL-30 生产厂家:是
公司地址	盐山县杨集工业园区
联系电话	0317-8204185 13001482136

## 产品详情

### 云南昆明400米障碍器材攀爬架厂家价格

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，后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。

400米障碍器材通过顺序是：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 钻越洞孔 跳下攀上壕沟 跨越五步桩 绕过标志旗转弯 100米跑至终点。

400米障碍器材 400米障碍器材价格 400米障碍器材厂家

河北盐山洛龙体育器材有限公司坐落于渤海之滨，北靠京津地区。公司经过多年的发展，生产工厂已成为华北大的体育器材生产基地，集研发，生产，销售，售后服务为一体。奉行“质量为先，客户至上，服务为优”的宗旨，以开拓创新的精神和真诚守信的态度积极进取。公司通过ISO9001,2001国际质量管理体系认证，ISO14001环境管理体系认证及OHS18001职业安全健康管理体系认证，NSCC国际认证，中国人财保险产品责任承保单位，质量监督检测中心定点检查单位，中国教学仪器设备行业协会会员单位，中国体育产品联合会会员单位及产品质量检验协会，授予[免检产品]等多项荣誉，主要产品电动液压，移动液压，独臂等：篮球架，健身路径，各种乒乓球台，羽排网球柱，田径器材，海绵垫体操垫，舞蹈把杆，单双杠，400米障碍器材，300米障碍器材，武警八项器，攀爬架，卧推架，抗眩晕器材，渡海登岛器材，学校达标器材，及健身器材各种配件！

400米障碍器材 400米障碍器材价格 400米障碍器材厂家