

# 训练用一套标准400米障碍器材多少钱

产品名称	训练用一套标准400米障碍器材多少钱
公司名称	盐山广胜体育器材有限公司
价格	33.00/个
规格参数	材质:优质钢材
公司地址	盐山开发区
联系电话	0317-8255176 13315723198

## 产品详情

训练用一套标准400米障碍器材多少钱400米障碍标准，军用木马尺寸，助跳板力度，400米障碍标准规格，防腐木高墙，矮墙标准洞口，高台矮台标准包角，防滑高台，矮台木马 军用木马 标准木马 木马标准参数功能：用于实用技能训练，发展上肢、肩带、腰背肌群力量、下肢爆发力与身体平衡协调能力。木马 军用木马 标准木马 木马标准参数参数：400米障碍标准，军用木马尺寸，助跳板力度，400米障碍标准规格，防腐木高墙，矮墙标准洞口，高台矮台标准包角，防滑高台，矮台1.木马由金属支架和木质主体组成，重量为60千克左右；2.配备优质木马头，长度不少于1.4米，宽度不少于30厘米，高度不少于20厘米，主体包毛毡或者橡胶海绵，麻袋布；\*\*防滑套，优质皮革材质；3.配备可调节木马腿，由铸铁、钢管、实心圆钢组成；钢管直径不低于42mm，厚度不低于3mm，使用国防绿油漆处理；内管直径不低于30mm实心圆钢，镀锌处理；4.配备加厚加固型6簧踏板，外部由硬木制成，结实耐用，弹簧回复弹力好，尺寸为长120cm，宽60cm，厚不少于2.5cm，高25厘米；5.配备成套的在地上固定的装置、用于平地上挪动的可拆装滑轮、木马腿配备防滑橡胶套；6.所有器材材料符合国家标准，环保无污染；器材表面抗锈蚀、抗脱漆、耐风吹日晒雨淋，木马头、踏板木质材料不易开裂、耐腐蚀；弹簧回复弹力好；7.木马可调节高度在1.20~1.35米范围内，距离地面高度在0.9~1.35米范围内。400米障碍标准，军用木马尺寸，助跳板力度，400米障碍标准规格，防腐木高墙，矮墙标准洞口，高台矮台标准包角，防滑高台，矮台8.木马 军用木马 标准木马 木马标准参数 木马价格 木马厂家 军用双杠厂家告诉您：双杠的练习方法一、双杠直臂支撑锻炼部位：整个手臂的肌群、肩关节、腰腹。动作：两手直臂撑杠，挺胸收腹，两腿并拢，脚尖绷直。可先在低双杠上，两臂撑杠向前移动，以增强支撑能力。二、挂臂撑锻炼部位：手臂的肌群、肩关节。动作：两臂弯屈水平挂杠，两手稍向外施握杠，身体自然下垂。三、挂臂屈体撑锻炼部位：腹肌

动作：挂臂，两臂压杠，先上体后仰，带动两腿前摆，然后收腹举腿屈髋，重复8~8次。可先在垫上做收腹举腿和仰卧起坐辅助练习，以增强腹肌力量。提示：1.下放的速度要慢，并尽量降低。2.身体不可随意晃动，要保持平衡。3.不要在身体的前后摆动中完成动作。4.初始练习者力量不佳，可选择长凳、床等生活家具，采取同样动作进行（因脚踩地可减低体重负荷）。四、支撑摆动先直臂支撑，然后开始摆动，摆动时两臂要伸直，以肩为轴，幅度由小到大。前摆时做到送髋，脚尖远伸。上体后摆过垂直部位后，加快腿的摆速，重复5~6次。并在杠前，后可各悬挂一个小球（与胸齐高），从支撑姿势开始

摆动，做到足部摆动碰触或高于小球。训练用一套标准400米障碍器材多少钱