

300米障碍器材价格参数 400米障碍器材厂家价格

产品名称	300米障碍器材价格参数 400米障碍器材厂家价格
公司名称	盐山洛龙体育器材销售有限公司
价格	1670.00/套
规格参数	品牌:洛龙 型号:LL-22 产地:河北
公司地址	盐山县杨集工业园区
联系电话	0317-8204185 13001482136

产品详情

300米障碍器材价格参数 400米障碍器材厂家价格

四百米障碍器材内容：

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—攀越附高墙—匍匐通过低桩网—转弯(返回)—跨越低拉网—攀越附高墙—绕行桥柱—跨越高板跳台—钻越洞孔—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.

300米障碍器材价格参数 400米障碍器材厂家价格

400米障碍场(1套)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,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跨桩中点距端线6.15米.跨桩由木桩可水泥构成,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.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.)水平横梯由钢制圆管构成,设置至少15个

横杠。2.壕沟:长直径为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

300米障碍器材价格参数 400米障碍器材厂家价格