

## 部队训练四百米障碍器材，四川300米障碍器材价格

产品名称	部队训练四百米障碍器材，四川300米障碍器材价格
公司名称	河北胜泽体育设施有限公司
价格	15000.00/套
规格参数	品牌:dld
公司地址	盐山县开发区
联系电话	15076799612 15076799612

### 产品详情

目前，我公司已拥有一批高素质的管理人才和配套的先进设备，并在长期的磨练中建立起一套科学的生产管理模式，我们坚信发展才是硬道理，我公司立足当今，远瞻未来，顺应不断变化的市场需求，我公司会不断把产品更新换代推上多变的市場

，主要产品 [ 训练器材，400米障碍器材，300米障碍设施，制式单杠双杠，篮球架，健身路径，羽排网球柱，田径器材，海绵垫体操垫，舞蹈把杆，学生体质检测，校具器材，及健身器材各种配件！

四百米障碍器材每项安装间距尺寸，转折旗距跨桩5米，跨桩距壕沟10米，壕沟距矮墙15米，矮墙距高板跳台、水平梯15米，高板跳台、水平梯距独木桥20米，独木桥距高墙18米，高墙距低桩网10米，低桩网距转折旗7米。

一套部队400米障碍器材多少钱可采用一手一脚支撑跳越,一手支撑跳越,或踏蹬跳跃.一手一脚支撑跳越:一腿蹬地起跳,使身体跃上矮墙,起跳腿迅速上提,支撑后推墙,支撑腿前摆着地跑.一手支撑跳越:一腿用力蹬地起跳,身体向前上跃起,越过矮墙着地.踏蹬跳越:一腿蹬地起跳,身体跃起,另一腿踏蹬矮墙上缘,收蹬地腿,越过矮墙。

### 四百米障碍跑训练技巧

400米障碍跑的体力分配。400米障碍跑要求用“均匀”速度跑完全程。400米障碍要先100米平地跑后，才通过障碍物。它要往返200米，通过14个障碍物。顺利快速地通过障碍物是完成全程的重要保证。因此，前100米平地跑要求快速，轻松省力。在障碍与障碍之间的跑进中，应有步点调整阶段，即在通过障碍物后要调整好步点，在通过下一个障碍物前，要稍加快跑速，节奏明显，达到顺利快速地通过障碍物的目的。当所有障碍物通过后，即转入终点跑，要求全力以赴，发扬顽强拼搏精神跑到终点。