

400米障碍器材 200米障碍器材 海南心理行为训练器材厂家

产品名称	400米障碍器材 200米障碍器材 海南心理行为训练器材厂家
公司名称	盐山洛龙体育器材销售有限公司
价格	1100.00/套
规格参数	品牌:洛龙 合格证:有 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

400米障碍器材 200米障碍器材 海南心理行为训练器材厂家

通过高板跳台。 通过方法。挂臂攀上：一腿蹬地起跳，同侧手攀住高板上缘远端，身体借两臂和腿的合力翻上高板面;立臂撑上：两腿起跳，两臂撑于高上缘，收腹踏上高板;跳下高台和低台：上体前倾，一腿向前下迈步，脚掌踏于低台中部;另一腿向前下迈步，脚掌踏于低台中部;踏低台腿迅速向前迈步跑进。 保护方法。保护者站在高板前一侧，练习者起跳抓板时，保护者双手扶其腰部，防止后仰摔倒。

400米障碍器材通过独木桥。 通过方法。单脚蹬地，身体跃起，迅速踏上桥面;跑或走步通过时，身体重心稍降低，保持平衡。至桥端时，单腿着地缓冲。 保护方法。训练前检查平衡木是否牢固，并打扫平衡木上沙土，注意采用自我保护，练习时身体失去平衡即主动跳下，并做好缓冲动作。

400米障碍器材绕行独木桥桩。 通过方法。屈膝弯腰，右腿前迈，左手扶第2柱，身体内倾，左腿绕过第2柱后向第3柱前方迈出一大步，依次绕过桥柱继续跑进。 保护方法。绕行时应注意自我保护，身体尽量前倾以免碰伤头部。

辽宁400米障碍器材生产厂家价格

400米障碍设置及训练方法

400米障碍场共分为14个障碍物，主要为跨桩、壕沟、矮墙、高板跳台、独木桥、高墙等训练设施、
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. 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