

# 北京标准400米障碍器材厂家价格

产品名称	北京标准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	1300.00/套
规格参数	品牌:洛龙 型号:LL-12L 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

### 北京标准400米障碍器材厂家价格

通过垂直障碍物后，人体落地时冲击力较大，要注意降低身体重心，屈膝缓冲，随之蹬地起动，继续跑进。通过水平障碍物之前，要保持已获得水平速度，加速节奏要明显。通过障碍后，要利用身体向前的冲力，保持水平速度，继续跑进。

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“阔气”用力。

### 北京标准400米障碍器材厂家价格

400米障碍赛全程由八个障碍物所组成，即跨桩、壕沟、矮墙、高板跳台、云梯、独木桥、高墙、低桩网。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，跨桩由木桩和水泥构成。壕沟:长、宽、深各为2米，沟壁是垂直面。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。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。水平横梯设置至少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。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。高墙:宽、高各2米，厚20厘米。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，每对立柱间用弹性材料拉直成横线构成。云梯：高4米。

400米障碍场由平地跑道和障碍跑道组成。平地跑到：长100米，宽1.22米。障碍跑道：长100米，宽2.2米

。主要障碍有：跨桩、壕沟、矮墙、高板跳台、水平梯、独木桥、高墙、低桩网等。