

泰安标准400米障碍器材厂家价格

产品名称	泰安标准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	1200.00/套
规格参数	品牌:洛龙 型号:LL-05L 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

泰安标准400米障碍器材厂家价格

头号科目就非400米障碍莫属了。其包含的各个小项目训练难度之大、体能要求之高、受伤风险之强，颇令人叹为观止。1.三步桩 三步桩是百米冲刺之后需要通过的个障碍，由五个直径0.3米、高出地面0.1米的跨桩组成。跨桩百米障碍赛是一项适合于学生竞技使用的设施，主要由五步桩、深坑、矮墙、独木桥、高障碍板、高低跳台和匍匐前进几个项目组成，参与者必须一一突破所有项目后折回原地方取得胜利。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。

泰安标准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跨桩中点距离端线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.)水平横梯由钢制园管构成，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

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,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)慢跑物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.

泰安标准400米障碍器材厂家价格