

# 佳木斯四百米障碍高板跳台百米障碍场建设价格

产品名称	佳木斯四百米障碍高板跳台百米障碍场建设价格
公司名称	河北胜泽体育设施有限公司
价格	10000.00/套
规格参数	
公司地址	盐山县开发区
联系电话	15076799612 15076799612

## 产品详情

佳木斯四百米障碍高板跳台百米障碍场建设价格 本公司专业生产综合训练器材，训练器材,双杠,单杠厂家,400米障碍器材,跨桩、壕沟、矮墙、高板跳台、水平梯、独木桥、高墙、低桩网、爬绳爬杆、攀爬架、300米障碍、浪木、固定滚轮、训练旋梯、蛇形跑标志杆、、三人协作攀登架、窗口靶洞口靶、信任背摔台、模拟电网、墙胜利墙、杠铃卧推架、训练海绵垫子、体操垫、战术低桩网、体能综合训练器、轮胎墙等训练器材。也可根据客户要求订做！四百米障碍器材生产厂家厂家工艺：1，主架采用12号槽钢焊接成工字形底座，焊接牢固，角度为标准直角。在工字形底座的基础上焊接槽钢及方管作为立柱，在立柱脚附近焊接四个三角档作为支撑，稳定牢固。中间采用杉木制作厚度，稳定性能良好，一个正常成年人翻身不会翻倒。2、油漆(喷塑)、工艺：颜色有迷彩和军绿两种

对木板及主架均进行打磨，使主架及木板均无毛刺，不易伤手，进行表面喷塑、喷涂。训练场爬绳（杆）规格：1个爬绳，1个滑杆，1个软梯梯；A、重点锻炼部位：背阔肌和肩部肌群。B、开始位置：两臂悬垂在单杆上，两手宽握距，正手握紧横杆，使腰背以下部位放松，背阔肌充分伸长，两小腿弯曲抬起。C、动作过程：吸气，集中背阔肌的收缩力，屈臂引体上开至颈后，使之接近或触及单杠，稍停2-3秒。然后呼气，以背阔肌的收缩力量控制住，使身体慢慢下降还原。重复练习。D、训练要点：动作过程中身体不要前后摆动利用惯性给予助力；全身下垂时，肩胛部要放松。使背阔肌充分伸长.悬杠屈膝缩腿起始姿势两手正握单杠，全身直垂杠下。动作过程屈膝，把小腿尽力向上缩起，到高点时，收缩腹直肌一秒钟。然后徐徐下垂小腿，直到完全伸直。呼吸方法缩起小腿时吸气，降落时呼气。注意要点缩起小腿时要尽力把两膝向上提升