

广西百米障碍器材步跨桩安装尺寸 报告齐全

产品名称	广西百米障碍器材步跨桩安装尺寸 报告齐全
公司名称	盐山广胜体育器材有限公司
价格	.00/套
规格参数	品牌:广胜
公司地址	盐山开发区
联系电话	0317-8255176 13315723198

产品详情

广西百米障碍器材步跨桩安装尺寸 报告齐全400米障碍功能用途主要用于官兵掌握和提高战斗行动中所需的奔跑、跳跃、攀越、支撑、平衡和钻爬等技能，增强速度、耐力、灵敏度等身体素质，培养勇敢顽强、坚韧不拔的意志，为战时通过各种障碍打下良好基础。

须要注意的事项有自己独到的见解。1、选择白天健身。尽可能把每天健身的世纪放在上午或傍晚的某个时间，保证这个时间段完全能由自己支配。而且每周必须健身五天，每天至少半个小时。但切记中午是不能健身的。2、慎重适度开展训练。特别是那些年龄在35岁以上的健身者，在训练开始前做好做身体检查，以之作为身体评价的一部分，由保健医生提出一个健身的方案，方案包括：运动方式、选择强度、频率、持续时间、运动目标等。3、选择你喜欢的活动。并非每个人都适合跑步，你要根据自己的身体情况和活动喜好确定经常活动的方式。这样不但可以达到运动的目的，而且也可以避免单一运动带来的单调和半途而废。

4、准备好健身需用的服装和器材。如果你选择快步行走或慢跑，有运动鞋、运动衣就足够了;如果你选择游泳、骑车或其他项目，就要预备相应的器材。5、相伴健身可以提供团队帮助。团队健身的好处是，当你对健身不那么积极时，团队可以促使你健身的动机。6、设定自己的健身目标。你希望减肥?降低胆固醇?还是希望降低血压?这些都是我们健身的目标。它是激励我们将健身进行下去的一种动机。7、小心受伤。对待受伤的好办法是预防，在健身中避免脚、膝盖等部位受伤;如果你不幸受伤，应停止健身，及时到医院就诊，进行医疗处理。订购热线；

我公司主要经营400米障碍，300米障碍，部队训练器材，军用双杠，军用器材，室外健身器材，篮球架，百米障碍器材

指标要求单个场地长100米，宽3.5米。跑道全长400米，要求地面平坦，土质较硬。各个障碍物相邻边缘距离分别为：起点至低桩网7米、低桩网至高墙10米、高墙至独木桥18米、独木桥至高板跳台20米（水平横梯距低台0.3米），高板跳台至矮墙15米、矮墙至壕沟15米、壕沟至跨桩10米、跨桩至转折旗5米
两根支撑立柱的固定部分之间的距离至少为48厘米
单杠必须有弹性，保证不能折断广西百米障碍器材步跨桩安装尺寸 报告齐全