

山西心理拓展器材价格 山东400米障碍器材厂家

产品名称	山西心理拓展器材价格 山东400米障碍器材厂家
公司名称	盐山洛龙体育器材销售有限公司
价格	1200.00/件
规格参数	品牌:洛龙 部队专用:是 颜色:军绿
公司地址	盐山县杨集工业园区
联系电话	0317-8204185 13001482136

产品详情

山西心理拓展器材价格 山东400米障碍器材厂家

跨桩：正向通过三步桩：绕杆跑到第个桩前合适位置，借用助跑的力量，一腿蹬地，另一腿向前跨出一大步，用前脚掌踏在第个桩面上。随即抬另一条腿迅速向前跨出一大步，两腿交换跨过三个桩，缓冲着地保持一定速度。反向通过五步桩：过壕沟后小跑至第个桩前合适位置，身体微屈向前倾，一腿蹬地同时另一腿前跨，两腿交替保持一定频率跨越其他桩。

保护方法：首先，清除圆桩上沙土，以免滑倒。其次，保护者1—2名，分别站在沙坑两侧，当练习者动作失误时，迅速扶其两臂，以免摔伤。

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“闷气”用力。通过障碍物后，应及时调整呼吸，着重将气呼出，呼吸是利用鼻和半张开的嘴进行的，呼吸方法与中长跑基本相同

400米障碍器材是指跨桩、壕沟、矮墙、高板跳台、云梯、独木桥、高墙、低桩网共八组障碍物所组成的跑道。因为要正反各通过一次，应该说全程要通过16次障碍物。

400米障碍器材通过顺序是：100米跑 绕过标志旗转弯 跨越三步桩 跨越壕沟 跳越矮墙 通过高板跳台 通过云梯 通过独木桥 攀越高墙 钻爬低桩网 绕过标志旗转弯返回 跨越低桩网 攀越高墙 绕行独木桥下立柱 通过云梯 通过高板跳台 钻越洞孔 跳下攀上壕沟 跨越五步桩 绕过标志旗

转弯 100米跑至终点。

400米障碍器材,内容涉及奔跑、跳跃、攀爬、支撑、平衡和钻爬,不仅要有爆发力还要有耐力、协调性、灵敏度,还需要勇敢果断、坚忍不拔。只有练就一颗强大的内心,才能砥砺前行,不负韶华,用汗水书写青春,继续追风前行!

山西心理拓展器材价格 山东400米障碍器材厂家