

湖北心理拓展器材价格 安徽400米障碍器材厂家

产品名称	湖北心理拓展器材价格 安徽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 质检报告:有 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

湖北心理拓展器材价格 安徽400米障碍器材厂家

400米障碍场上进行训练的人数也越来越多。训练场上人满为患，有的人在为规范动作而训练，有的人在为步伐衔接而训练，也有的人在为那1秒成绩的提高而训练。但小编发现，虽然大家训练的热情愈加高涨，不过训练之后成绩并没有明显的提升，究其原因，是在训练的时候动作的变形、不规范导致成绩始终很难有所提高。下面就让400米障碍“通关秘籍”告诉你如何轻松玩转障碍场吧！1：跨越三步桩通关技能：跑到起跨线前沿，一脚蹬地，另一腿向前跨出一大步，用前脚掌踏在根桩面上。随即蹬地腿迅速向前跨出一大步，用脚掌踏在第二根桩面上。后脚再踏在第三根桩面上，随后另一脚蹬离桩面向前迈出一大步，在端线前着地。

2：跳跃矮墙通关技能：一脚蹬地起跳，使身体跃上矮墙，起跳腿迅速上提，单手支撑推墙越过。3：高板跳台通关技能：一脚蹬地起跳，同侧手臂握住高板上缘远端，身体借两臂和腿的合力翻上高板面。

4：爬跃水平云梯通关技能：踏高台腿前迈的同时，双手抓住水平梯的杠，另一腿从低台上跃起，趁势攀上水平梯，手脚并用，快速通过，到横杠时，双手扶杠跳下。5：通过独木桥通关技能：单脚蹬地，身体跃起，迅速踏上桥面，跑步通过时，身体重心稍降低，保持平衡，跳下时，单脚着地缓冲。

6：攀越高墙通关技能：单腿起跳，两手攀、撑于高墙上缘，身体成一手一脚支撑于高墙之上。7：匍匐地桩网通关技能：在次通过时匍匐通过。跑至网前约1.5m处，上体向前下俯冲，顺势钻入网下，用力匍匐前进。出网时，两臂撑起上体，使身体向上方跃起，另一条腿迅速前迈。第二次通过时跳跃通过，单腿蹬地，跨过根网线着地。后腿蹬离地面后，小腿向上外翻绕过根网线，并迅速前摆跨过第二根网线着地。

两腿依次交替跨过其它四根网线。8：悬挂通过水平梯&蹬越跳台高板通关技能：屈膝弯腰，单手掌地跳下壕沟，并迅速用力蹬地起跳向上跃起，两手攀于壕壁上缘，撑起身体，随着一腿屈膝上抬，脚或膝跪于壕壁上缘，后腿抬起，向前两步跑进。9：跨越五步桩通关技能：跨越线前沿，右脚蹬地，左脚前跨，踏在桩面上，右腿前侧跨，踏在第二桩面上，两腿依次跨越三、四、五桩，继续跑进

湖北心理拓展器材价格 安徽400米障碍器材厂家