

云南400米障碍器材厂家

产品名称	云南400米障碍器材厂家
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	1200.00/件
规格参数	品牌:胜川 型号:L-508 产地:河北
公司地址	盐山县杨集乡开发区
联系电话	13001482136

产品详情

云南400米障碍器材厂家

400米障碍本身也是非常能锻炼人的训练。它要求能奔跑、跳跃、攀越、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，重要的是能让人变得勇敢果断，以及必要的拼搏精神。障碍训练中，容易受伤的情况便是临近障碍物时心里产生恐惧，想过又不想过，步子开始收小，身体突然僵硬，各种机能下降，跑不动跳不起，勉强通过造成危险。而这些心理建设在某些程度上，比身体素质更重要。400米障碍器材

四百米障碍器材训练方法 一百米：百米冲刺到对面 二百米：通过五步桩、跃深坑、飞矮板、上高板凳、越高低台、上云梯、登独木桥、高板墙、钻铁丝网 三百米：跳低桩网、过高板墙、钻桥墩、过云梯、过高低台、钻矮板墙、下深坑（2M）、三步桩 四百米：百米冲刺返回

通过400米障碍技术 通过400米障碍跑由平地跑和通过障碍物两大部分组成。1．平地跑的动作技术。平地跑动作可分为出发跑、转弯跑和终点跑等。(1)出发跑:是指从起点到个障碍物前的100米跑。起跑姿势可采用站立式或俯卧式起跑;跑的动作技术与短跑途中跑动作基本相同。动作应放松,步幅开阔,节奏明显。(2)转弯跑:400米障碍全程要经过三次弯跑。弯跑时身体向内倾斜,加大外侧腿的后蹬力量和摆动幅度,并用脚掌内侧着地,外侧臂相应地加大摆动的力量和幅度。内侧腿向内转,脚向内沿转并用脚掌外侧着地,同侧臂摆动略小于外侧臂。(3)终点跑:终点跑是指从后一个障碍物到终点的100米冲刺跑。跑的动作技术与短跑的途中跑和终点撞线的动作基本相同。2．通过障碍物的动作技术。(1)跨越3步桩: 通过方法。跑到起跨线前缘,一腿蹬地,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,用前脚掌踏在2根桩面上.后脚再踏在3根桩面上,随后另一腿蹬离桩面向前迈出一大步,在端线前着地