

# 部队400米障碍训练器材户外健身器材厂家电话

产品名称	部队400米障碍训练器材户外健身器材厂家电话
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	12500.00/套
规格参数	品牌:胜川 型号:001 河北:002
公司地址	河北 盐山县 杨集乡 大郝工业开发区
联系电话	0317-6225629 13013226233

## 产品详情

### 第八关：悬架系统根据水准梯 & 蹬越撑杆跳高高板

过关技能:跑至水准梯前跃出，两手着手杠悬架系统，一手外伸抓第二杠，另一手松弛，外伸抓第三杠，先后，到后一根时两手握杠，依靠惯性力矩，单足先后迈进低台和，乘势超出高板碰地。

### 第九关：钻越洞孔

过关技能：单足曲膝支撑点，人体往前低着头伸出头，腹腔坚定信念大腿根部，胳膊前伸，使腿、头部和胳膊除此之外钻过洞孔。

### 第十关：跳下攀登壕沟

过关技能：曲膝低着头，一只手撑地跳下壕沟，并快速用劲蹬地跳起往上跃出，双手攀于壕内壁缘，担负起人体，伴随着着一腿曲膝上抬，脚或膝跪于壕内壁缘，后边上抬，往前二步跑进。

### 第十一关：超出五步桩

过关技能：超出线前边，右脚踏地，左腿前跨，踏在桩表面，右脚两边跨，踏在第二桩面。

400米阻止整个过程跑进的方式上，关键掌握下述一些层面：

1、根据阻止物前后左右的跑进方式。根据竖直阻止物前，跑的状态要轻轻松松，当然，人体重心点稳定地移动，具备显著的加快节奏感，使身体造成很大的往前速率，以提升跳起时的支撑点反冲力和加速跳起状态的速度，进而加强蹬地跳起的预期目标。根据竖直阻止物后，身体立柱式时撞击力非常大，要特别注意减少人体重心点，曲膝缓存，随着着蹬地运作，再度跑进。根据水准阻止物（壕沟、低搬网、跨桩）以前，要保证已取得的水准速率，加快节奏感要显著。根据阻止后，要运用人体往前的冲击力，维

持水准速率，再度跑进。