

400米障碍器材训练科目大全-胜川体育生产部队器材

| | |
|------|---------------------------|
| 产品名称 | 400米障碍器材训练科目大全-胜川体育生产部队器材 |
| 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

、根据400米阻碍的呼吸方法。平地上跑一开始时，当然地加重吸气，呼吸的节奏感要和跑的节奏相互配合，终点站跑时吸气的频次和深层有所增加，根据阻碍时，可“阔绰”用劲。根据阻碍物后，应立即更改吸气，主要将气呼出来，吸气是运用鼻和半伸开的嘴开展的，呼吸方法与中长跑基本一致。

3、400米阻碍跑的精力分派。400米阻碍跑规定用“匀称”速率跑彻底程。400米阻碍要先100米平地上跑后，才根据阻碍物。它要来回200米，根据14个阻碍物。成功迅速地根据阻碍物是进行整个过程的主要确保。因而，前100米平地上跑规定迅速，轻轻松松省劲。在阻碍与障碍中间的跑进中，应该有步点调节环节，即在根据阻碍物后要调节好步点，在根据下一个阻碍物前，要稍加速移速，节奏感显著，做到成功迅速地根据阻碍物的目地。当全部阻碍物根据后，即转到终点站跑，规定竭尽全力，弘扬不畏艰难精神实质跑到终点站。

400米阻碍是部队官兵日常练习的一项关键学科，中国军队普遍的阻碍有旧式和新型二种，各自对于不一样的竞技场自然环境开展设定。旧式400米阻碍同志们相对性触碰的多一些，新型很有可能有点儿生疏，因而这里给各位介绍一下新型阻碍——过海登岛400米。

阻碍介绍：软桥悬挂系统于空中，路面陡斜，仿真模拟实战演练自然环境中的水里大桥，锻练训练者人体的稳定性。

进行方式：慢跑上桥，快速根据。

方法攻略大全：重心点调低，双眼侧视正前方；步伐踏准，选准中心线；速率要快，人体要稳。

阻碍二：螺旋式梯