

## 400米障碍训练器材-心里行为训练器材-=500米障碍器材

产品名称	400米障碍训练器材- 心里行为训练器材-=500米障碍器材
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	100000.00/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。

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。在阻碍与阻碍中间的跑进中，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。

过海登岛400米阻碍场是对于过海登陆作战的实战演练自然环境来开展仿真模拟的，以提升单兵水上战斗适应力为关键，遵循体能训练方法规律性，依照系统软件组成的基本原理，不一样水平地仿真模拟运载、航渡、转乘、抢滩上陆的独特情况，团体能、能和心理素质训练为一体，融入过海登陆作战练习必须。场所选用4次旋转，共10个新项目，包含运动场和间距地安装于运动场上的阻碍。

普遍400米阻碍训练伤

#### 1、梅花桩

关键的问题很有可能发生在踏桩成空促使重心点不稳定而跌倒或者脚踝韧带拉伤，具体并不普遍。

## 2、大坑

弹跳大坑时，因为跳起相对高度和速率不足，跳起后撞到大坑另一侧边沿，常产生胫腓骨骨折。亦或是因为落地式不稳促使重心点往后仰，翻进大坑，导致头后背损害。此外，回程中往上攀登时手臂搭壕沟姿势不及时非常容易导致肘关节损害。