

## 200米障碍器材厂家 部队室外健身运动器材定制

产品名称	200米障碍器材厂家 部队室外健身运动器材定制
公司名称	盐山广胜体育器材有限公司
价格	5000.00/件
规格参数	品牌:胜川 型号:020 产地:河北
公司地址	盐山开发区
联系电话	0317-8255176 13315723198

### 产品详情

#### 200米障碍器材厂家 部队室外健身运动器材定制

项目规格：宽4.83m、高6m

使用说明：顺着斜梯顶部，从顶端缓缓滑下。

制作工艺：由钢管构成主框架，  
经过细致的焊接、打磨、抛光后，钢管底层喷涂底漆三遍，表面使专用面漆二遍。

活动目的：锻炼上肢力量和身体平衡能力，培养自我挑战的勇气和胆量，培养敏捷的反应能力和身体控制能力，磨练个体意志力。

项目简介：综合体技能训练障碍赛之水平肋木（又名：弧形肋木、拱形肋木）此项目主要训练拓展者的勇气和自信心，面对困难从容面对不慌乱的心态，因为一单怯懦很可能会无法顺利通过，从而也增强了拓展者的平衡奔跑能力。

在400米障碍全程跑进的方法上，主要把握以下几个方面：

1、通过障碍物前后的跑进方法。通过垂直障碍物前，跑的动作要轻松，自然，身体重心平稳地前移，具有明显的加速节奏，使人体产生较大的向前速度，以增加起跳时的支撑反作用力和加快起跳动作的速率，从而加强蹬地起跳的效果。通过垂直障碍物后，人体落地时冲击力较大，要注意降低身体重心，屈膝缓冲，随之蹬地起跳，继续跑进。通过水平障碍物（壕沟、低拉网、跨桩）之前，要保持已获得水平速度，加速节奏要明显。通过障碍后，要利用身体向前的冲力，保持水平速度，继续跑进。

2、通过400米障碍的呼吸方法。平地跑刚开始时，自然地加深呼吸，呼吸的节奏要和跑的节奏相配合，终点跑时呼吸的频率和深度有所增加，通过障碍时，可“阔气”用力。通过障碍物后，应及时调整呼吸，着重将气呼出，呼吸是利用鼻和半张开的嘴进行的，呼吸方法与中长跑基本相同。