

# 400米障碍部队训练

产品名称	400米障碍部队训练
公司名称	沧州冠龙文体设备制造有限公司
价格	.00/件
规格参数	
公司地址	盐山县杨集镇鑫海工业园百尺杆段
联系电话	17331710976

## 产品详情

(一)作用通过400米障碍是传统军事体育训练项目之一,也是体能训练中的重要项目之一.通过障碍训练能发展人在军事行动中所需要的奔跑,跳跃,攀越,支撑平衡和钻爬等本技能,并能提高速度,耐力,协调,灵敏等身体素质,培养勇敢,坚韧不拔的意志,为战时迅速通过各种人工和天然障碍物打下良好基础.(二)准备活动1,一般准备活动.(1)振臂运动,4×8拍;(2)扩胸运动,4×8拍;(3)体侧运动,4×8拍;腹背运动,4×8拍;(5)压腿运动,4×8拍;(6)转髋运动(快速),4×8拍;(7)跳跃运动,4×8拍.2,专门性准备活动.(1)慢跑物400米;(2)小步跑30米×2次;(3)高抬腿跑40米×2次;后蹬跑30米×2次;(5)加速跑60米×2次.(三)通过400米障碍技术通过400米障碍4.高板跳台:(高板高1.80米,长2米,宽50厘米,厚5-8厘米.)高台高1.5米,长,宽各1米.低台高,长,宽各1米.高板,高台,低台间隔1米,由砖,水泥构成.(高板由木材构成,支撑材料为角铁.)水平横梯由钢制圆管构成,设置至少15个横杠,直径为3-4厘米,四个立柱直径为5厘米以上,高度2.5米.

在400米障碍训练中,独木桥是很多人过不去的“一道坎”,很多人在这个课目上露怯、害怕,容易出现重心不稳,失去平衡的情况,在独木桥的中段或者后段,身体“左摇右晃”,速度快的人容易向前倾倒摔下,启动速度慢的容易后仰摔下.稍有不稳就会重重地从高空摔下,造成极其严重的后果.

建议在这个课目训练中安排至少两个人进行保护,一左一右,必要时可安排4人保护.随着训练人的行进张开双臂跟进移动,出现不测可及时上前抱住或抓住.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.部队400米障碍器材规格哪里有规格:1.跨桩:由5个直径30厘米,高出地面10厘米的跨桩组成.右边三个跨桩的中点相距2.30米,距离跑道中线30厘米,跨桩中点距端线5米.左边两个跨桩的中点相距2.30米,距离跑道中线60厘米,第1跨桩中点距离端线6.15米.跨桩由木桩可水泥构成.2.壕沟:长,宽,深各为2米.沟壁应是垂直面.