

# 部队四百米障碍 体能训练厂家 400米器材

产品名称	部队四百米障碍 体能训练厂家 400米器材
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	150.00/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

400米障碍全程共有七组障碍。因为要正反各通过一次，应该说全程要通过14次障碍物。全程由以下七个障碍物所组成：跨桩、壕沟、矮墙、高板跳台、木桥、高墙、低桩网。通过顺序是：100米跑 绕过标志旗转弯 跨越三步桩 跨越壕沟 跳越矮墙 通过高板跳台 通过木桥 攀越高墙 钻爬低桩网 绕过标志旗转弯返回 跨越低桩网 攀越高墙 绕行木桥下立柱 通过高板跳台 钻越洞孔 跳下 攀上壕沟 跨越五步桩 绕过标志旗转弯 100米跑至终点。

400米障碍详细规格；

梅花桩；由5个直径0.3米，高出地面0.1米的跨桩组成。右边三个跨桩的中点相距2.3米，距离跑道中线0.3米，跨桩中点距端线5米。左边两个跨桩的中点相距2.3米，距离跑道中线0.6米，跨桩中点距离端线6.15米。

矮墙；宽2米、高1.1米、厚0.2米。洞孔宽0.5米、高0.4米、下缘距地面0.6米，设于矮墙左侧。

高板；高1.8米，长2米、宽0.5米、厚0.05-0.08米。

高台；高1.5米，长、宽各1米。

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，随之蹬地起动，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

