

# 西安消防部队300米障碍,部队300米器材厂家

产品名称	西安消防部队300米障碍,部队300米器材厂家
公司名称	河北胜泽体育设施有限公司
价格	999.00/件
规格参数	
公司地址	河北省盐山县望树镇工业区
联系电话	0317-6352757 13903173433

## 产品详情

跑动作可分为出发跑,转弯跑和终点跑等.(1)出发跑:是指从起点到个障碍物前的100米跑.起跑姿势可采用站立式或俯卧式起跑;跑的动作技术与短跑途中跑动作基本相同.动作应放松,步幅开阔,节奏明显.(2)转弯跑:400米障碍全程要经过三次弯跑.弯跑时身体向内倾斜,加大外侧腿的后蹬力量和摆动幅度,并用脚掌内侧着地,外侧臂相应地加大摆动的力量和幅度.内侧腿向内转,脚向内沿转并用脚掌外侧着地,同侧臂摆动略小于外侧臂.(3)终点跑:终点跑是指从后一个障碍物到终点的100米冲刺跑.

我公司主要经营400米障碍,300米障碍,部队训练器材,军用双杠,军用器材,室外健身器材,篮球架,百米障碍器材

跑的动作技术与短跑的途中跑和终点撞线的动作基本相同.2.通过障碍物的动作技术.(1)跨越3步桩:  
通过方法.跑到起跨线前缘,一腿蹬地,另一腿向前跨出步,用前脚掌踏在根桩面上.随即蹬地腿迅速向前跨出步,用前脚掌踏在第2根桩面上.后脚再踏在第3根桩面上,随后另一腿蹬离桩面向前迈出一步,在端线前着地