

400米障碍跑照片 400米障碍解说 欢迎来电款式多 价格低

产品名称	400米障碍跑照片 400米障碍解说 欢迎来电款式多 价格低
公司名称	河北胜泽体育设施有限公司
价格	1199.00/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

随着科大一年一度的年终体能考核越来越近，400米障碍场上进行训练的人数也越来越多。训练场上人满为患，有的人在为规范动作而训练，有的人在为步伐衔接而训练，也有的人在为那1秒成绩的提高而训练。但小编发现，虽然大家训练的热情愈加高涨，不过训练之后成绩并没有明显的提升，究其原因，是在训练的时候动作的变形、不规范导致成绩始终很难有所提高。400米障碍跑的体力分配。400米障碍跑要求用“均匀”速度跑程。400米障碍要先100米平地跑后，才通过障碍物。它要往返200米，通过14个障碍物。顺利地通过障碍物是完成全程的重要。因此，前100米平地跑要求，轻松省力。在障碍与障碍之间的跑进中，应有步点调整阶段，即在通过障碍物后要调整好步点，在通过下一个障碍物前，要稍加快跑速，节奏明显，达到顺利地通过障碍物的目的。当所有障碍物通过后，即转入终点跑，要求全力以赴，发扬顽强拼搏精神跑到终点。400米障碍是日常训练的一项重要科目，我军常见的障碍有老式和新式两种，分别针对不同的战场环境进行设置。400米障碍场**准尺寸杠面材料：加强型尼龙纤维杠面，内芯25弹簧钢，A级高强度**塑料颗粒，吸收水份不易打滑，杠面重量36KG每付。