

400米障碍器材厂家 网墙价格 高低栏军用障碍云梯价格

产品名称	400米障碍器材厂家 网墙价格 高低栏军用障碍云梯价格
公司名称	盐山多利达文体器材有限公司
价格	1000.00/件
规格参数	品牌:多利达体育 材质:钢管 颜色:军绿
公司地址	盐山县盛世佳苑1号楼2单802室
联系电话	0317-5129521 15231799390

产品详情

400米障碍器材厂家 网墙价格 高低栏军用障碍云梯价格

障碍器材注意事项：

- 1、攀越高墙。身体由高墙上通过。
- 2、绕guo桥柱。身体必须绕过每根柱子。
- 3、通过跳台高板。身体由两台面和高板上方通过。
- 4、钻越洞孔。身体从洞孔穿过。
- 5、跳下攀上壕沟。跳下壕沟后再攀上。
- 6、5步通过跨桩。脚依次踏在5个桩面上通过，身体不得触及前后标志线之间的地面。
- 7、全程跑中应按各个障碍物规定的方法通过。若某障碍物未按规定动作通过，则该障碍物必须重新通过，否则不计成绩。

四百米障碍跑训练技巧

400米障碍跑的体力分配。400米障碍跑要求用“均匀”速度跑完全程。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。顺利快速地通过障碍物是完成全程的重要保证。因此，前100米平地跑要求快速，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，达到顺利快速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。