

# 苏州训练400米障碍参数 300米障碍器材 400米障碍训练器材规格厂家

|      |   |
|------|---|
| 产品名称 | 苏州训练400米障碍参数 300米障碍器材<br>400米障碍训练器材规格厂家 |
| 公司名称 | 盐山广胜体育器材有限公司                            |
| 价格   | 5000.00/件                               |
| 规格参数 | 品牌:广胜<br>型号:028<br>产地:河北沧州              |
| 公司地址 | 盐山开发区                                   |
| 联系电话 | 0317-8255176 13315723198                |

## 产品详情

一、通过400米障碍400米障碍是通过由7组障碍,14个障碍物,所构成的往返全程400米的障碍场的军事体能训练项目,其通过的顺序是:平跑100米—转弯—跨越3步桩—跨越壕沟时跳越矮墙—攀越高板跳台—通过独木桥—攀越附—匍匐通过低桩网—转弯(返回)—跨越低拉网—攀越附—绕行桥柱—跨越高板跳台—钻越洞穴—跳下攀上壕沟—跨越5步桩—转弯—100米终点。

(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。