400米障碍跑道障碍器材

产品名称	400米障碍跑道障碍器材
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	2600.00/件
规格参数	胜川:高墙2*2*20个厚 SC--09:独木桥5*20*1.3 河北胜川体育:矮墙2*1.1*20个厚
公司地址	河北 沧州市新华区 盐山杨集
联系电话	15166965207 13930797394

产品详情

5公里与400米，长度孰长孰短一眼即知，为什么大家宁可跑距离更长的5公里，也不愿意面对400米障碍呢？小编就来带大家了解一下被400米障碍支配的恐惧！

400米障碍全长是100米，共有9个项目，包含跨桩、壕沟、矮墙、高板跳台、水平横梯、独木桥、高墙、低桩网、转弯杆。往返两次，共计400米。

首先是从低桩网起点处空跑到达跨桩，然后转弯过跨桩，跨过壕沟。

跳过矮墙，在过矮墙时身体重心往前稍微压一点，手在矮墙上借力撑一把以保持速度。

矮墙后面是高板跳台，2米高，双立臂直接上，这需要弹跳和力量。

高板跳台后面是水平横梯，过水平横梯时要从梯子上方经过。

独木桥，这个障碍很简单，上独木桥时迈开大步，一脚蹬地起跳，另一脚踏上独木桥，跑进过程中，身体重心稍降低，两臂展开自然摆动。

然后是翻越高墙，2米高。过高墙和过独木桥是一样道理，着力腿一定要发足力，一脚蹬在高墙上助自己全力往上升，整个身体贴着墙，跟着右手往下轻松落地。

过低桩网用的是低姿匍匐，所有的匍匐动作中低姿匍匐是累的，就靠手和脚发力。

爬过低桩网后，又要转弯折回，这时一半路程过去了。回去先跨过低桩网，再翻2米高墙。

接着是绕行桥柱，这个是从独木桥下过，其实和桥上过是一样的，迈开大步，一步一个桥洞。

过水平横梯时借身体前冲的惯性，两手交替向前移握横杆，从梯下通过。

接着是反过来过高板跳台，前方是矮墙的钻洞孔，这个就比较考验身体柔韧性了，需要降低重心，两手一腿插进孔洞，双手后推墙面钻出。

下面就是跳下攀越壕沟了，此时正好是体能到极限的时候，一定要一鼓作气，然后是过跨桩，这个时候意志力重要。

后就是冲刺阶段了，从跨桩至低桩网空跑 100 米到达终点处。

如果说5公里考验的是心肺，那么400米障碍磨的就是肉体和灵魂，完成400米障碍，不仅需要爆发力、耐力、协调性、灵敏度，更需要勇敢果断、敢打必胜的血性胆气！