

户外拓展训练器材 400米障碍器材 五步跨桩 直径0.3米 高度10厘米

产品名称	户外拓展训练器材 400米障碍器材 五步跨桩 直径0.3米 高度10厘米
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	200.00/件
规格参数	胜川:2*5*40 SC--09:独木桥2*20公分, 3段 河北胜川体育:杠面直径55--53
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

1. 在进行障碍训练时，士兵需要掌握正确的攀爬、跳跃和翻越的技巧。在训练前，应先进行必要的热身运动，以保护关节和肌肉避免受伤。
2. 安全意识对于障碍训练尤为重要。士兵在训练过程中应时刻保持警觉，注意周围环境。如果发现训练器材有任何损坏或不安全的情况，应立即报告相关负责人进行修复或更换。
3. 独木桥训练对于士兵的平衡力和协调性要求较高。建议在进行独木桥训练前，士兵可进行一些简单的平衡训练，如单脚站立、闭眼站立等，以提高平衡感。

问答：

问：如何选购适合的训练器材？

答：在选购训练器材时，首先要考虑训练目的和训练内容。根据实际需求选择器材的类型、规格和数量。同时，关注器材的品质和安全性，选择信誉良好的供应商进行购买。

问：障碍训练对身体有何好处？

答：障碍训练可以有效提升身体素质，增强爬行、攀爬和翻越的能力。此外，障碍训练还能培养士兵的决策能力、团队协作能力和应急反应能力，提高战场适应能力。

通过障碍物前后的跑进方法。通过垂直障碍物前，跑的动作要轻松，自然，身体重心平稳地前移，具有明显的加速节奏，使人体产生较大的向前速度，以增加起跳时的支撑反作用力和加快起跳动作的速率，从而加强蹬地起跳的效果。

通过垂直障碍物后，人体落地时冲击力较大，要注意降低身体重心，屈膝缓冲，随之蹬地起动，继续跑进。通过水平障碍物之前，要保持已获得水平速度，加速节奏要明显。通过障碍后，要利用身体向前的冲力，保持水平速度，继续跑进。

3

通过400米障碍的呼吸方法。平地跑刚开始时，自然地加深呼吸，呼吸的节奏要和跑的节奏相配合，终点跑时呼吸的频率和深度有所增加，通过障碍时，可“阔气”用力。

4

通过障碍物后，应及时调整呼吸，着重将气呼出，呼吸是利用鼻和半张开的嘴进行的，呼吸方法与中长跑基本相同。

5

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。

6

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。

END

经验内容仅供参考，如果您需解决具体问题(尤其法律、医学等领域)，建议您详细咨询相关领域人士。