

坚固耐用的400米障碍

产品名称	坚固耐用的400米障碍
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

五步跨桩：正向通过三步桩：绕杆跑到个桩前合适位置，借用助跑的力量，一腿蹬地，另一腿向前跨出一大步，用前脚掌踏在个桩面上。随即抬另一条腿迅速向前跨出一大步，两腿交换跨过三个桩，后缓冲着地保持一定速度。

反向通过五步桩：过壕沟后小跑至个桩前合适位置，身体微屈向前倾，一腿蹬地同时另一腿前跨，两腿交替保持一定频率跨越其他桩。

二、壕沟

正向跨越壕沟：跨越三步桩后，跑至壕沟前缘约30厘米处，一腿用力蹬地起跳，身体向前上方跃起，另一腿向前迈出并跨过壕沟，落地时屈膝缓冲。

反向跳下攀上壕沟：降低跑速同时屈膝弯腰降低身体重心，单手撑地跃下壕沟，腿部下蹲缓冲，然后迅速用力蹬地起跳，向前上方壕沟边缘跃起，两手攀于壕沟上沿，用臂力撑起

身体，一腿屈膝上抬爬出壕沟。

三、矮墙

正向翻越矮墙：一腿蹬地起跳，使身体跃上矮墙，单手撑于矮墙上沿一侧，腿迅速跃起撑于矮墙另一侧，另一腿迅速从身体下方通过，支撑腿跃下同时屈膝缓冲。

反向钻越洞孔：单腿屈膝支撑，身体向前，弯腰伸头，两臂前伸使腿、头部和两臂同时钻过洞孔，后两手撑两侧墙壁，使身体钻出洞孔。

四、高板跳台

正向通过高板跳台：挂臂式上法，蹬地起跳同时一手勾住高板远端上缘，两腿同时勾住上边缘，另一手攀撑外侧上缘，身体借两臂和腿的合力翻上高板面。立臂撑上法，两腿全力起跳，同时两臂撑于高板上缘，收腹踏上高板。

反向蹬越跳台高板：用单腿起跳，同时身体跃起，另一腿屈膝上抬同时上体前倾，两手撑扶台面。蹬地腿踏在低台上，后腿向前上抬，踏上高台。身体微蹲屈膝缓冲，并推板跳下。

五、云梯

正向通过云梯：跳下高板跳台后，双手向上把住云梯两边立柱，一腿用力抬起顺势蹬上横柱，重心提起，在另一条腿蹬上横柱时起身直立迈出步，然后两腿交换，在云梯上行走，

到尽头时降低重心，双手把住横柱，两腿一前一后摆动，屈膝缓冲着地。

反向通过云梯：在云梯前一两步起跳，双手顺势把住横柱，一前一后，双腿跟着身体前后摆动，保持身体向前的力，紧张而不僵硬，到尽头时两腿上抬，搭上高台，同时双手松开。

六、独木桥

正向通过独木桥：助跑后单脚蹬地同时将身体跃起，迅速踏上桥面，3-4大步跨过横木，身体重心稍降低，保持平衡，跑至桥端时，屈身单手扶横木跳下，双脚前后着地，弯腿屈身缓冲。

反向绕行桥桩：跑至距离独木桥一两步左右屈膝弯腰，右腿大步前迈，左手扶第2柱，身体向内倾，左腿绕过第2柱后向下根柱前方迈出一大步，依次绕过桥柱继续跑进。

七、高墙

高墙正反向通过技巧相同：跑至高墙前约70公分处，用单腿起跳，另一只脚踩墙中上处借惯性上墙，两手同时攀住高墙上缘微撑，将身体撑上高墙，双腿跃下并同时着地，双腿微屈缓冲。

八、低桩网

正向通过低桩网：降低跑速后屈膝弯腰，身体向前下俯冲，两臂前伸同时手掌着地，借两脚蹬力钻入网内。前进时以手扒脚蹬的合力左右交替爬行。出网时，用两臂撑起上体，双

腿迅速前迈。

反向通过低桩网：单腿蹬地，跨过第1根网线着地。后腿蹬离地面后，小腿向上外翻绕过网线，并迅速前摆跨过下一根网线着地，两腿依次交替跨过其他网线。

四百米障碍训练专家建议

- 1、通过障碍物前后的跑进方法。通过障碍物前，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，通过障碍后，应适当加快跑速，以便下个障碍物通过。
- 2、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，过障碍时呼吸要保持平稳，通过障碍物后，应及时调整呼吸。
- 3、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。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，后一百米可以全力冲刺。