

## 济南400米障碍器材一套价格包安装 200米训练场演练器械

产品名称	济南400米障碍器材一套价格包安装 200米训练场演练器械
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 型号:028 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

200米障碍是一项高强度、高难度的训练科目，对消防员速度、力量、协调性都有着较高的要求。入春以来，天气逐渐升温，消防员们的训练热情也随之高涨。今天，就让我们一起走进福建省森林消防总队南平支队武夷山大队，看看障碍场的这些精彩瞬间，点燃春季的训练激情！

套400米障碍器材多少钱可采用一手一脚支撑跳越,一手支撑跳越,或踏蹬跳跃.一手一脚支撑跳越:一腿蹬地起跳,使身体跃上矮墙,起跳腿迅速上提,支撑后推墙,支撑腿前摆着地跑.一手支撑跳越:一腿用力蹬地起跳,身体向前上跃起,越过矮墙着地.踏蹬跳越:一腿蹬地起跳,身体跃起,另一腿踏蹬矮墙上缘,收蹬地腿,越过矮墙。

#### 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，0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。

四百米障碍器材生产厂家评判标准：