

淄博四百米障碍,整套400米障碍,型号

产品名称	淄博四百米障碍,整套400米障碍,型号
公司名称	河北达创体育器材有限公司
价格	1800.00/件
规格参数	名称:跃羚 产地:河北 运输方式:物流
公司地址	桥西区槐安路260号
联系电话	0311-83111974 15613157513

产品详情

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有所增加，通过障碍时，可“ 阔气 ” 用力。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。米障碍是我传统体育训练项目，通过训练能够发展在行动中的奔跑、跳跃、攀越、支撑、平衡、钻爬等综合技能。

矮墙;宽2米、高1.1米、厚0.2米。洞孔宽0.5米、高0.4米、下缘距地面0.6米，设于矮墙左侧。高板;高1.8米，长2米、宽0.5米、厚0.05-0.08米。高台;高1.5米，长、宽各1米。低台;高、长、宽各1米。淄博四百米障碍,整套400米障碍,型号

400米障碍器材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。

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。这批已经进行了为期3个月的训练，基础课目已经有了初步了解，但是400米障碍，他们还是次接触。四百米障碍训练方法一百米：百米冲刺到对面二百米：通过五步桩、跃深坑、飞矮板、上高板凳、越高低台、上云梯、登独木桥、高板墙、钻铁丝三百米：跳低桩网、过高板墙、钻桥墩、过云梯、过高低台 钻矮板墙、下深坑(2M)、三步桩400米障碍是通过由8组障碍，16个障碍物。