

可移动器械 移动400米障碍训练器材 胜川体育

产品名称	可移动器械 移动400米障碍训练器材 胜川体育
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	300.00/套
规格参数	品牌:胜川 参数:SC-008 产地:沧州盐山
公司地址	河北 盐山县 杨集乡 大郝工业开发区
联系电话	0317-6225629 13013226233

产品详情

第六关：攀越高墙

通关技能：单腿起跳，两手攀、撑于高墙上缘，身体成一手一脚支撑于高墙之上。

第七关：匍匐地桩网

通关技能：在次通过时匍匐通过。跑至网前约1.5m处，上体向前下俯冲，顺势钻入网下，用力匍匐。出网时，两臂撑起上体，使身体向上方跃起，另一条腿迅速前迈。第二次通过时跳跃通过，单腿蹬地，跨过根网线着地。后腿蹬离地面后，小腿向上外翻绕过根网线，并迅速前摆跨过第二根网线着地。两腿依次交替跨过其它四根网线。

第八关：悬挂通过水平梯 & 蹬越跳台高板

通关技能：跑至水平梯前跃起，双手抓起杠悬挂，一手伸出抓第二杠，另一手松开，伸出抓第三杠，依次，到后一根时双手握杠，借助惯性，单脚依次踏上低台和，趁势跨越高板着地。

第九关：钻越洞孔

通关技能：单腿屈膝支撑，身体向前弯腰伸头，腹部靠拢大腿，两臂前伸，使腿、头部和两臂同时钻过洞孔。

第十关：跳下攀越壕沟

通关技能：屈膝弯腰，单手撑地跳下壕沟，并迅速用力蹬地起跳向上跃起，两手攀于壕壁上缘，撑起身体，随着一腿屈膝上抬，脚或膝跪于壕壁上缘，后腿上抬，向前两步跑进。

第十一关：跨越五步桩

通关技能：跨越线前沿，右脚蹬地，左脚前跨，踏在桩面上，右腿前侧跨，踏在第二桩面。

400米障碍全程跑进的方法上，主要把握以下几个方面：

- 1、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（壕沟、低拉网、跨桩）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。