300米障碍训练器械 胜川厂家 可定制

产品名称	300米障碍训练器械 胜川厂家 可定制
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 型号:001 产地:河北沧州盐山
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

特种300米障碍器材生产厂家 - 400米障碍设施报价

发令员发令时使用发令或发令旗、鸣哨的同时，上举的发令旗立即向下挥动。发令员口令分“ 各就位 ”，鸣或鸣哨，发出“ 各就位 ”的口令后，应等所有受测者身体稳定时，鸣或鸣哨。发令员认为起跑不公允或有人犯规，应鸣哨召回所有受测者重新组织起跑。受测者在起跑过程中，累计出现两次犯规，取消受测者的测试。

通过障碍物的动作技术:

（1）跨越3步桩：①通过方法。跑到起跨线前缘，一腿蹬地，另一腿向前跨出步，用前脚掌踏在根桩面上。随即蹬地腿迅速向前跨出步，用前脚掌踏在第2根桩面上。后脚再踏在第3根桩面上，随后另一腿蹬离桩面向前迈出一步，在端线前着地。②保护方法。先：圆桩上沙土，以免滑倒。其次，保护者1—2名，分别站在沙坑两侧，当练习者动作失误时，迅速扶其两臂，以免摔伤。

（2）跨越壕沟：①通过方法。跑至壕沟前缘约30厘米处，一腿蹬地起跳，身体向前上方跃起，另一腿向前摆出并跨过壕沟着地。②保护方法。壕沟前后沿沙土，以免滑倒，并在远端两侧站一至二人，以防练习者动作失误掉入壕沟。

（3）跳越矮墙。①通过方法。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。②保护方法：保护者站在矮墙前（跑进方向）支撑手一侧，当练习者失误时，扶其大臂，防止摔伤。

（4）通过高板跳台。①通过方法。挂臂攀上：一腿蹬地起跳，同侧手攀住高板上缘远端，身体借两臂和腿的合力翻上高板面；立臂撑上：两腿起跳，两臂撑于高上缘，收腹踏上高板；跳下高台和低台：上体前倾，一腿向前下迈步，脚掌踏于低台中部；另一腿向前下迈步，脚掌踏于低台中部；踏低台腿迅速向

前迈步跑进。②保护方法。保护者站在高板前一侧，练习者起跳抓板时，保护者双手扶其腰部，防止后仰摔倒。

（5）通过木桥。①通过方法。单脚蹬地，身体跃起，迅速踏上桥面；跑或走步通过时，身体重心稍降低，保持平衡。至桥端时，单腿着地缓冲。②保护方法。

腰背器。腰、背部肌肉，疏经络，调整相关脏腑功能，提高人体抗病能力。使用方法：人体紧靠器，上下左右缓慢运动。该器材较适合于老年人。注意：用力适中，动作要由缓到快。

3、跷跷板。锻炼全身综合机能及平衡意识。使用方法：两人分别坐于坐板上，双手紧握扶手，腰部用力使主梁振荡。注意：两手应紧握扶手，振荡频率不应过快过大。

4、单人健骑器。锻炼手脚协调能力，增强全身关节柔韧性。对腕、肘、髋、膝关节屈伸功能性障碍，四肢及腰背酸痛等有作用。使用方法：坐在坐椅上双手握紧手柄，两脚踏牢踏板，脚向下蹬，同时手向后拉。注意：操作时应挺胸抬头，双足踏稳。

5、划船器。发展手臂肌群力量，具有模拟划船的乐趣。使用方法：坐在划船器上，脚蹬踏板，双手前抓把手向后拉，重复模拟划船动作。注意：上下器械时要掌握好平衡，以免摔倒。

9.跑步机。锻炼下肢的肌肉及人体髋关节和腰部肌群力量，增强心肺功能。使用方法：双手握紧扶手，双脚分开站在踏板上做慢跑或走步运动。注意：双手应紧握横杠，防止摔下；双腿摆动幅度不宜过大，避免肌肉拉伤。