

# 胜川200米障碍训练器材 高架速降尺寸介绍

产品名称	胜川200米障碍训练器材 高架速降尺寸介绍
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:SC-008 产地:HEBEI
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

普通陆地作训 普通陆地作训体能的训练项目重在培养和提高人灵活机动的陆上作战体能,如跨越障碍,通过险桥,跳越矮墙,攀越高墙,通过低网,钻越洞孔,跳下攀上壕沟等,克服陆地作战过程中的障碍,以及全副武装的长途机动拉练等.

一、通过400米障碍 400米障碍是通过由7组障碍,14个障碍物,所构成的往返全程400米的障碍场的体能训练项目,其通过的顺序是:平跑100米—转弯—跨越3步桩—跨越壕沟时跳越矮墙—攀越高板跳台—通过木桥—攀越高墙—匍匐通过低桩网—转弯(返回)—跨越低拉网—攀越高墙—绕行桥柱—跨越高板跳台—钻越洞孔—跳下攀上壕沟—跨越5步桩—转弯—100米终点.

(一)作用 通过400米障碍是传统体育训练项目之一,也是体能训练中的重要项目之一.通过障碍训练能发展人在行动中所需要的奔跑,跳跃,攀越,支撑平衡和钻爬等基本技能,并能提高速度,耐力,协调,灵敏等身体素质,培养勇敢,坚韧不拔的意志品质,为战时迅速通过人工和障碍物打下良好基础.

(二)准备活动 1. 一般准备活动.(1)振臂运动,4×8拍;(2)扩胸运动,4×8拍;(3)体侧运动,4×8拍;(4)腹背运动,4×8拍;(5)压腿运动,4×8拍;(6)转髋运动(快速),4×8拍;(7)跳跃运动,4×8拍. 2. 性准备活动.(1)慢跑物400米;(2)小步跑30米×2次;(3)高抬腿跑40米×2次;(4)后蹬跑30米×2次;(5)加速跑60米×2次.

(三)通过400米障碍技术 通过400米障碍跑由平地跑和通过障碍物两大部分组成. 1. 平地跑的动作技术. 平地跑动作可分为出发跑,转弯跑和终点跑等.(1)出发跑:是指从起点到个障碍物前的100米跑.起跑姿势可采用站立式或俯卧式起跑;跑的动作技术与短跑途中跑动作基本相同.动作应放松,步幅开阔,节奏明显.(2)转弯跑:400米障碍全程要经过三次弯跑.弯跑时身体向内倾斜,加大外侧腿的后蹬力量和摆动幅度,并用脚掌内侧着地,外侧臂相应地加大摆动的力量和幅度.内侧腿向内转,脚向内沿转并用脚掌外侧着地,同侧臂摆动略小于外侧臂.(3)终点跑:终点跑是指从后一个障碍物到终点的100米冲刺跑.

跑的动作技术与短跑的途中跑和终点撞线的动作基本相同. 2. 通过障碍物的动作技术. (1)跨越3步桩: 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进一步,在端线前着地

## 400米障碍设置及训练方法

400米障碍场共分为14个障碍物，主要为跨桩、壕沟、矮墙、高板跳台、木桥、高墙等训练设施、