

甘肃四百米障碍训练器材报价 400米障碍设施,4米高墙-毕业墙

产品名称	甘肃四百米障碍训练器材报价 400米障碍设施,4米高墙-毕业墙
公司名称	盐山多利达文体器材有限公司
价格	500.00/件
规格参数	品牌:多利达体育 型号:D-018 规格:标准
公司地址	盐山县盛世佳苑1号楼2单802室
联系电话	0317-5129521 15231799390

产品详情

甘肃四百米障碍训练器材报价 400米障碍设施,4米高墙-毕业墙

福建福州、厦门、泉州、三明、南平、漳州、莆田、宁德、龙岩

跨越矮墙的技术常常被受训者忽视，但是通过训练实践证明，真正能全部掌握好通过矮墙的四种动作，即一手一脚支撑、一手支撑、蹬踏式、腾越式四种方法的人较少。无论是其中哪一种动作技术，都包含重点的

两个环节：一是助跑和起跳的结合。助跑使身体获得较大动能，制动起跳后转化为通过该障碍物所需要的充分的向上的势能及向前的动能，需要练习者积累跑跳动作的经验，并具备良好的弹跳力和爆发力；二是起跳后空中收腿动作。只有在起跳后迅速收腿，才能让身体协调地通过该障碍物，否则就可能绊倒，发生危险，这个环节需要练习者具备良好的协调性。

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、钻铁丝网

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

四百米：百米冲刺返回

