

千米场地安装 标准场地300米障碍 【三百米】

产品名称	千米场地安装 标准场地300米障碍 【三百米】
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	500.00/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

滚轮旋梯是一种训练飞行员灵敏协调能力、迅速反

在田径、、铁人三项、自行车、摩托车、越野滑雪、短道速滑等众多体育比赛中,需要记录运动员从起点到终点的运动时间和先后名次,一般比较古老而经典的方法是人工掐秒表计时。随着科技的发展,出现了红外线计时设备、终点全自动电子摄影/摄像计时设备。由于红外线计时设备只能记录运动员冲过终点线时的成绩,不能判断运动员过终点线的名次顺序,当众多运动员同时过终点线时,不能记录每个运动员的成绩。而终点全自动电子摄影/摄像计时设备可以通过记录并保存运动员冲过终点线时的图像和时间信息,需要时,通过调出计时胶片或计时图像来读出运动员的先后名次和运动时间。由于该设备能长期保存时间图像,可重复查验,而广泛用径、自行车、赛艇、皮划艇、摩托车等竞赛项目中。但该设备也有一定的局限:它较适合距离短、每组参赛运动员数量在几十人以下、分道、计时精度不低于1/100秒的项目;而对于不分道、运动员在几十人以上以至万人、计时精度为秒级的项目(如田径长跑、竞走、、自行车等),要准确记录运动员到达终点的名次就很困难,需要裁判协助人工计圈,不仅难度大,而且需要的裁判数量庞大,人工记录还很容易出错,不能确保万无一失。另外,对比赛,由于运动员太多,有时个出发的与后一个出发的人离开起跑线能相隔几十分钟,全自动终点电子摄影/摄像计时设备很难满足比赛的要求,也不能完全准确无误地记录每个运动员名次和成绩。

标准400米障碍训练器材：通过顺序是：100米跑 绕过标志旗转弯 跨越三步桩 跨越壕沟 跳越矮墙 通过高板跳台 通过云梯 通过木桥 攀越高墙 钻爬低桩网 绕过标志旗转弯返回 跨越低桩网 攀越高墙 绕行木桥下立柱 通过云梯 通过高板跳台 钻越洞孔 跳下攀上壕沟 跨越五步桩 绕过标志旗转弯 100米跑至终点。

400米障碍场地标准尺寸杠面长：3.5M，杠面直径40毫米*50毫米的卵形，外表为1尼龙塑料颗粒注塑而成。不怕阳光暴晒。寿命少两年。

随着科大一年一度的年终体能考核越来越近，400米障碍场上进行训练的人数也越来越多。训练场上人满为患，有的人在为规范动作而训练，有的人在为步伐衔接而训练，有的人在为那1秒成绩的提高而训练。但小编发现，虽然大家训练的热情愈加高涨，不过训练之后成绩并没有明显的提升，究其原因，是在训练的时候动作的变形、不规范导致成绩始终很难有所提高。

通过400米障碍的呼吸方法。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深度有所增加，通过障碍时，可“闷气”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。

400米障碍跑的体力分配。400米障碍跑要求用“均匀”速度跑完全程。400米障碍要先100米平地跑后，才通过障碍物。它要往返200米，通过14个障碍物。顺利快速地通过障碍物是完成全程的重要保证。因此，前100米平地跑要求快速，轻松省力。在障碍与障碍之间的跑进中，应有步点调整阶段，即在通过障碍物后要调整好步点，在通过下一个障碍物前，要稍加快跑速，节奏明显，达到顺利快速地通过障碍物的目的。当所有障碍物通过后，即转入终点跑，要求全力以赴，发扬顽强拼搏精神跑到终点。

400米障碍是日常训练的一项重要科目，我军常见的障碍有老式和新式两种，分别针对不同的战场环境进行设置。

常见400米障碍训练伤

1、梅花桩

主要的问题可能出现在踏桩落空使得重心不稳而摔倒或是脚踝，实际并不常见。

2、深坑

跳跃深坑时，由于起跳高度和速度不够，起跳后撞击到深坑对侧边缘，常发生胫腓骨骨折。亦或是由于落地不稳使得重心后仰，翻入深坑，造成头背部伤害。另外，返程中向上攀爬时双臂搭壕沟动作不到位容易造成肘部损伤。

3、矮墙

高度低，难度小，但受伤比例高，因过于追求速度而忽视了技巧，心理上重视的程度不高，易发生骑跨伤和前臂骨折。

4、高板

爬板过程中，由于起跳方向和力度把握不当，容易损伤胸骨及肋骨，或者是重心不稳向后翻倒。另外跳下的时候缺少保护和缓冲容易造成踝关节、膝关节的损伤，前者发生比例较高。

5、云梯

从上方通过，跳下的时候缺少保护和缓冲容易造成踝关节、膝关节的损伤，偶有滑脱事故，但多出现骑跨伤或跌落造成的肢体损伤，从云梯下方悬吊通过时，由于全身协调用力不当易造成肩关节脱位或肌肉的拉伤。

6、平衡木

过程中易失去重心导致从平衡木上跌落，撞击到胸腹部损伤肋骨或腹部，或是在跌落时用手撑地造成前臂骨折，此外，通过平衡木后从平衡木上跳下的过程中缺少保护和缓冲容易造成踝关节、膝关节的。

7、高墙

翻越过程中重心转换不及时，造成身体其他部位率先落地发生跌落伤，如肘关节等。跳下的时候损伤与跳下平衡木损伤类似，以跖骨损伤多见。

8、低桩网

在动作匍匐的过程中，由于用力角度不当造成前臂皮肤擦伤，亦或是在返回时跨跃过程中摔倒。

400米障碍器材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各种障碍,以及全副武装的长途机动拉练等。

400米障碍是军校学员及体育技能主要训练项目之一，通过该项目的训练，可以提高通过各种天然障碍的能力，提升战斗力。

400米障碍训练难点

一、身体素质

400米障碍训练需要受训者具备良好的耐力、速度、力量、柔韧和灵敏素质，其中力量素质中的快速肌肉力量、耐力素质中无氧耐力及灵敏素质是该项训练的难点。

（一）快速肌肉力量

力量素质根据表现形式和构成特点可以分为大肌肉力量、快速肌肉力量和肌肉耐力三种。在400米障碍的训练中，通过跨桩、壕沟、矮墙等跨越类障碍物以及高板跳台、水平梯、高墙等蹬越、攀越类障碍物时，助跑、起跳、撑臂等动作，要求受训者具备良好的弹跳力和爆发力。在日常的力量训练中常以肌肉耐力训练为主，导致了快速肌肉力量的缺乏，直接影响了通过障碍的速度。

（二）无氧耐力

耐力素质按照人体运动能量供应特点，可以分为有氧耐力和无氧耐力。无氧耐力是指人体在缺氧状态下，长时间对肌肉收缩供能的工作能力。400米障碍是以有氧系统为基础，以乳酸系统供能为主导的项目。在平时耐力素质训练中，一般是以3000米跑、5000米跑等长距离为主的有氧耐力运动项目，对无氧耐力运动项目的训练较少。

（三）灵敏素质

灵敏素质是指人体迅速改变、转换动作、随机应变的能力，它是技能与体能在运动中的综合体现。

400米障碍训练中爬行类（爬行通过水平梯、匍匐通过低桩网）、绕行类（绕行桥柱）、钻越类（钻越洞孔）跨桩类（五步通过跨桩）等动作都需要受训者具备较高的灵活性。另外，在任何通过动作的技巧掌握上，灵敏素质都是较为重要的身体素质基础。平时对耐力、力量、柔韧等素质训练较多，而灵敏素质专项训练较少。

二、通过技术

400米障碍训练中不仅需要良好的体能做支撑，还需要掌握熟练的通过技术，这样才能避免受伤，它包括单个障碍物的通过技巧、连续通过障碍物的节奏、体力分配等三方面。

单个障碍物的通过技巧

全程通过400米障碍需要连续通过8组障碍物，正反向各通过一次，通过多年的训练实践，发现在这些障碍物中跨越矮墙、攀板（该动作是攀板跳下跳台的一部分，本文只讨论攀板的动作）、通过水平梯、攀越高墙等几个通过单个障碍物的技术是难点所在。

跨越矮墙的技术常常被受训者忽视，但是通过训练实践，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。

400米障碍是中传统的体育训练项目之一，同时，它也是警体技能和身体素质训练内容的重要组成部分。它是把力量、速度、耐力、柔韧性、协调性、灵敏性等身体素质有机的结合在一起，使在训练中可以熟练掌握跑、跳、攀、爬、撑、钻等各种基本技能的一种运动项目。通过锻炼可以提高的身体素质，增强体质；通过锻炼还可以培养在工作中勇敢顽强的作风、坚忍不拔的意志品质和克服一切困难的精神，对今后在实际工作和训练中起到促进作用，为战时打下坚实的基础，减少不必要的牺牲，更好的完成党和交给的各项任务。本系统是训练考核的电子计时记分设备，具有精度高，运行稳定等优点。大大减轻指战员训练工作量，为的训练考核工作提供了科学的计时平台。

400米障碍简单介绍

(一)障碍物规格

- 1、跨桩:由5个直径0.3米,高出地面0.1米的跨桩组成。右边3个跨桩中点相距2.3米,距离跑道中线0.3米,跨桩中点距离端线5米。左边两个跨桩的中点相距2.3米,距离跑道中线0.6米,跨桩中点距离端线6.15米。
- 2、壕沟:壕沟为长、宽、深各2米的正方形,沟壁应为垂直面。
- 3、矮墙:宽2米,高1.1米,厚0.2米。洞孔宽0.5米,高0.4米,下缘距离地面0.6米,设于矮墙左侧。
- 4、高板跳台:高板高1.8米,长2米,宽0.5米,板厚0.05-0.08米。高1.5米,长、宽各1米。低台高、长、宽各1米。高板、低台间隔1米。
- 5、异向平衡木:长5米,高0.5米,两木桥夹角135度。木桥直径0.2-0.25米,桥面宽0.15米。

(二)400米障碍场规格

400米障碍场由平地跑道和障碍跑道组成。平地跑到:长100米,宽1.22米。障碍跑道:长100米,宽2.2米。

400米障碍跨越技术

400米障碍器材生产加工厂主营：五步桩，矮墙，高板跳台，水平梯，木桥，高墙，单杠，双杠等。400米障碍器材生产加工厂木桥厂家,成都高墙厂家等。的技术只为您生产，还等什么，是您的。400米障碍器材生产加工厂在“大市场、大企业、大”战略推进过程中。在全国范围销售良好，胜川体育广销大连400米障碍器材生产厂家于临汾,天津,,南宁,吉林,石家庄,临沂,山东,黑龙江等三十几个省市，热情服务于客户，追求产品均适用于国家体育器械监察检查合格产品。一向的加强产品的工艺。单杠厂商继续强势发展。同时，本厂积与与全国有名设备开展交流合作，加快开拓全国市场的步伐。目的：1、锻炼受训学员努力工作，追求一定的成绩与目标的学习;2、培养受训学员在新环境中，工作效率不会因环境改变受到大影响;3、培养学员对自己的优点和缺点有较为清晰的认识。的训练障碍赛器材，让您安全的训练，成为真正的男子汉。时刻面临着大量的体能训练，来提高战斗能力，河北胜川体育器材制造有限公司提供的障碍赛，保证的锻炼水平在一定的高度。铁血柔情在篮鲸的四百米障碍赛器材上更好的展现。