

400米障碍器材厂家 400米障碍器材价格

产品名称	400米障碍器材厂家 400米障碍器材价格
公司名称	济宁元科网络科技发展有限公司
价格	19000.00/个
规格参数	
公司地址	山东省济宁市兖州区大丰路7号
联系电话	暂无

产品详情

联系电话：15373697271,0311-89259525

微信：13785112791，QQ：2813171674

联系人：丁玲

400米障碍器材厂家概述：

您的满意，我的追求。在新的世纪，本公司将以开拓创新的精神与真诚守信的态度，以最优的质量，最佳的服务，与您携手共创我国体育事业之辉煌。以“重技术、重质量、重信誉”的经营宗旨，竭诚欢迎各界朋友垂询、惠顾。

400米障碍器材厂家产品说明：

作用通过400米障碍是传统军事体育训练项目之一,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军事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,为战时迅速通过各种人工和天然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;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,专门性准备活动.(1)慢跑物400米;(2)小步跑30米×2次;(3)高抬腿跑40米×2次;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

400米障碍器材厂家的规则为：

士兵由出发点低姿俯卧起跑，空跑100米，转折进入障碍区。障碍区来回转折200米，依次为：五连桩、宽壕沟、低板、高板凳、独木桥、高板、铁丝网。再转折，跳跃过铁丝网栏、再高板、钻桥洞、上高台、钻低板洞、下深坑、三连桩，最后再转折，空跑回出发点。其中总共是七组障碍，但来回过障碍方法不同。这样就是总共14个障碍。