

攀爬架障碍器械 四百米障碍器材训练 【400米】

产品名称	攀爬架障碍器械 四百米障碍器材训练 【400米】
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 参数:SC-008 产地: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

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。

3、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budui官兵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。老式400米障碍同志们相对接触的多一些，新式可能有点陌生，因此在这里给大家介绍一下新式障碍——渡海登岛400米。

渡海登岛400米障碍场是针对渡海登陆作战的实战环境来进行模拟的，以提高单兵海上作战适应能力为重点，遵循体能训练规律，按照系统组合的原理，不同程度地模拟装载、航渡、换乘、抢滩上陆的特殊状态，集体能、技能和心理训练为一体，适应渡海登陆作战训练需要。场地采用4次回转，共10个项目，包括跑道和间隔地设置于跑道上的障碍。

下面就让我们走进budui院校，一起来认识一下渡海登岛400米障碍，帮助大家建立一个直观的印象。

障碍一：软桥

障碍简介：软桥悬架于半空中，桥面陡斜，模拟实战环境中的水中浮桥，锻炼训练者身体的平衡性。

完成方法：跑步上桥，迅速通过。

技巧攻略：重心放低，两眼平视前方；脚步踏准，找准中线；速度要快，身体要稳。

障碍二：螺旋梯