

400米障碍训练器材厂家

产品名称	400米障碍训练器材厂家
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

在400米障碍训练中，木桥是很多人过不去的“一道坎”，很多人在这个课目上露怯、害怕，容易出现重心不稳，失去平衡的情况，在木桥的中段或者后段，身体“左摇右晃”，速度快的人容易向前倾倒摔下，启动速度慢的容易后仰摔下。稍有不稳就会重重地从高空摔下，造成极其严重的后果。

建议在这个课目训练中安排至少两个人进行保护，一左一右，必要时可安排4人保护。随着训练人的行进张开双臂跟进移动，出现不测可及时上前抱住或抓住。

体育器材有限公司坐落于全国闻名的体育器材生产基地——河北省盐山县，地理位置优越，物资丰富，交通方便。我公司主营篮球架、室外健身路径、400米障碍器材、活动伸缩看台、场馆座椅、舞蹈把杆、乒乓球台等各种体育器材，是一家集设计研发、生产制造、销售安装、售后服务于一体的综合型企业。我公司坚持“以质量求生存、以诚信求发展”的经营理念，积极倡导体育器材行业的化与标准化。公司真诚欢迎与全国各地客户建立合作，为客户提供、高安全、高性价比的体育器材，共同推进我国体育事业发展。让运动改变生活，让运动成为习惯，让更多的国人喜爱体育运动！

四百米障碍器材内容：

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米的障碍场的军事体能训练项目,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—攀越附—匍匐通过低桩网—转弯(返回)—跨越低拉网—攀越附—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,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.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.

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.

我们盘点了400米障碍各环节中的常见训练伤。

常见400米障碍训练伤