

400米障碍训练要求

产品名称	400米障碍训练要求
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	19000.00/套
规格参数	胜川:高墙2.5*2*2米 SC--032:矮墙2*1*1.5米 河北沧州盐山大郝工业开发区:独木桥5*0.25*0.23
公司地址	河北 沧州市新华区 盐山杨集
联系电话	15166965207 13930797394

产品详情

感受军营跑酷，武警甘肃总队平凉支队不一样的“400米障碍”！

在部队的各项训练课目中，想必令我们最为刻骨铭心的就属那虐人千百遍的400米障碍了，它对人的爆发力、耐力、速度、灵敏度和协调性都提出了极高的要求，每跑一次400米障碍，都是一次艰难的挑战。而通常我们一般只会将注意力放在400米障碍的难和累上，但正所谓人生需要在实践和感悟中成长，下面就让我们一起细细体会，在这整个“虐心”的过程当中，都蕴含着哪些人生哲理呢？

充分准备，决战决胜

正因为400米障碍的难度高。因此，在正式开跑之前要作好充分准备，整理好着装，调整好心态，充分活动开身体，事先想一想通过每个障碍物的注意事项，自信从容应对一切。

人生也是这样，有备才能无患，当我们在具体开始做某件事之前，一定要系统

缜密地对整个过程进行分析规划，明确每一步的具体实施办法，梳理汇总出可能出现的问题，并提前想好应对措施。同时还要有一颗平常心，轻松愉悦的心态是取得成功的先决条件。

合理调配，力争最优

刚开始的百米冲刺，要求我们要合理分配体力，控制好奔跑的速度，虽说不可太慢，但也不要过快，一旦把自身的体力耗尽在百米冲刺上，那么后续的障碍物通过难度将会大大提升，从而影响到最终的成绩。

在人生的旅途中，我们必须要有个“整体”的概念，需要对整体进行统筹协调，以使所获得的效益能够最大化，切不可凭着一时的兴起而蛮干，导致最终“捡了芝麻，丢了西瓜”。

克服心理障碍，只待一跃而起

在跨越三步桩、壕沟和矮墙时，首先要克服心理障碍，在这之后，通过障碍物就不存在什么大问题了。生活中，很多事并不是我们没有能力去做到，而是自我的心理素质有待加强，

一开始就由于心理恐惧、不自信等否定了自己，致使一些本不应该是问题的问题，成为我们通往成功路上的绊脚石，这时我们要不断通过实践的摔打磨砺来健全自身的心理，塑造必胜的勇气。

抬头仰望星空，低头看清脚下

正向通过云梯，既要追求速度，也要控制好节奏，随时注意脚下的危险。向目标迈进的过程绝不是一股脑横冲直撞的过程，通往目标的路上往往满是荆棘，一不小心就会遍体鳞伤。我们要在稳中求胜，既要向着目标大步迈进，也要时常看看脚下，做一个有心人，这样才能避免那些潜在的危险阻碍我们前进的步伐。

姿态放低，懂得谦卑

我想每一个跑过400米障碍的人都有一个共识：俯身通过低桩网，只有将身体放低了，帽子才不会被头上的橡皮筋挂掉。人与人之间的相处更是如此，姿态摆得太高，目中无人，往往会招致他人的厌恶，把姿态放低，谦虚和善地和身边的人相处，才能让自己拥有更好的人际关系。

这样，当自己在实现目标的过程中，遇到某些困难的时就会获得更多的帮助，从而少走一些无谓的弯路。

以梦想为牵引，向着远方迈进

独木桥最容易让人失去平衡，这时不妨抬头望着前方，这样你将行进得更加稳健有力，也走得更直。人生的路不可能平平坦坦，逐梦的路更是充满艰辛。在遇到困难挫折的时候，我们难免会“失去平衡”而摔倒，这时可不要一蹶不振，多看看梦想的方向，以梦想为牵引，重振疲惫的精神，抬起头继续阔步向前，你定能有坚持下去的勇气和动力。

既然选择了远方，便只顾风雨兼程

反向跳下壕沟，这时的你想必已经精疲力竭，看着深不可攀的壕沟，你一定瞬间绝望了许多，这时最忌讳的就是犹豫不决，必须狠下心来，铆足一股劲，立刻往上爬。人生在种种困难挫折前绝望，但也在克服种种荆棘坎坷中成长，这正是人生的精彩所在。站在困难面前，即便我们已经被现实的残酷蹂躏得疲惫不堪，但我们此时更要果断行事。也许再前进一步你便会见到胜利的笑脸，而后退一步，你就极可能与胜利失之交臂，再搏一搏，又是别样的风景。

如履薄冰，在稳中求胜

反向通过五步桩，按理来说已然没有什么难度，但仍然需要小心翼翼，切不可

“大意失荆州”。生活中有些人大江大河都过来了，反倒在阴沟里面翻了船。我们也许会发现这样一种现象：在越是困难的问题面前，我们越会聚精会神，做每一件事时越会细致认真，但相反在我们做一些看起来非常容易的事时就容易掉以轻心，使自己付出惨重的代价。逐梦的路之所以精彩，是因为我们能享受战胜了大大小小的困难所带来的成就感，任何一件再小的事，我们都必须认真对待。

咬紧牙关，迈一步，再迈一步

最后100米冲刺，这时候胜利就在眼前了，在经历了一系列的障碍物之后，我们的体能已经到了一个极限，这时才真正到了考验我们生理和心理的关键阶段，唯一要做的就是咬牙坚持。

当我们在实现目标的道路上克服了种种困难，马上就要接近成功的时候，一定要咬紧牙关，坚持、坚持、再坚持，保持昂扬的斗志，继续奋力向前，不要由于放弃或降低对自我的要求，而倒在了成功的面前，留下懊悔的背影。

急中有缓，快中有慢

我们都知道：从任何一个障碍物上跳下之时，一定要有一个缓冲的过程，缓一缓只为了防止自己受伤和蓄积更强大的力量。

同样人生也需要一个缓冲的过程，不可一味地追求速度，做事也不能急于求成，过度的紧张会让自己找不到人生的方向，甚至付出惨重的代价，每一个阶段结束之后，都应该对下一阶段作好准备，整个过程才能按照计划的步骤开展好。

怎么样？没想到400米障碍居然还蕴含着这么多的人生哲理吧！人生就像400米障碍一样，在经历了种种艰难险阻之后，终有一天会迎来胜利的曙光。奔跑吧！战友们！！！！