

## 部队400米障碍器材价格标准400米障碍

产品名称	部队400米障碍器材价格标准400米障碍
公司名称	盐山广胜体育器材有限公司
价格	1200.00/副
规格参数	品牌:广胜体育
公司地址	盐山县望树镇宋庄村（注册地址）
联系电话	0317-8255176 15373379958

### 产品详情

(一)作用通400米障碍传统军事体育训练项目,体能训练重要项目.通障碍训练能发展军事行所需要奔跑,跳跃,攀越,支撑平衡钻爬等基本技能,并能提高速度,耐力,协调,灵敏等身体素质,培养勇敢,坚韧拔意志品质,战迅速通各种工障碍物打良基础.(二)准备1,般准备.(1)振臂运,4×8拍;(2)扩胸运,4×8拍;(3)体侧运,4×8拍;腹背运,4×8拍;(5)压腿运,4×8拍;(6)转髋运(快速),4×8拍;(7)跳跃运,4×8拍.2,专门性准备.(1)慢跑物400米;(2)步跑30米×2;(3)高抬腿跑40米×2;蹬跑30米×2;(5)加速跑60米×2.(三)通400米障碍技术通400米障碍跑由平跑通障碍物两部组.1,平跑作技术.平跑作发跑,转弯跑终点跑等.(1)发跑:指起点第障碍物前100米跑.起跑姿势采用站立式或俯卧式起跑;跑作技术与短跑途跑作基本相同.作应放松,步幅阔,节奏明显.(2)转弯跑:400米障碍全程要经三弯跑.弯跑身体向内倾斜,加外侧腿蹬力量摆幅度,并用脚掌内侧着,外侧臂相应加摆力量幅度.内侧腿向内转,脚向内沿转并用脚掌外侧着,同侧臂摆略于外侧臂.(3)终点跑:终点跑指障碍物终点100米冲刺跑.跑作技术与短跑途跑终点撞线作基本相同.

我们的地址：盐山县杨集开发区电话：0317-8255176联系手机：15373379958 期待您的咨询