

400米障碍训练

产品名称	400米障碍训练
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	.00/个
规格参数	
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

来到400米障碍训练场，战友们为了练习通过400米障碍也是“蛮拼的”。有的战友过障碍的姿势太“任性”，一趟下来狼狈不堪。也有的战友动作潇洒，却也难免马失前蹄。俗话说得好，小心驶得万年船。要想稳中取胜，超负荷的训练显然已经不是主流，掌握过障碍技巧才是制胜之道。以下是障碍“达人”几个特技，希望能助战友们一臂之力。

特技一：神龙摆尾（矮墙）

X：起跳点离矮墙距离太近，收腿速度慢，搞不好就要“以卵击石”喔！

：起跳点最好在离矮墙前约1.5米处，起跳后小腿收于胯下，身体前倾，单手支撑，以神一般的速度飞跃！

特技二：全力以赴（百米冲刺）

X：在跑的过程中，身体的重心向后，上半身向后倾斜，把上身挺得很直。

：想要跑得快一是提高步频，二是加大步伐，在满足频率快的前提下，双臂快速摆动，张嘴呼吸，全力以赴。

特技三：速战速决（云梯）

X：急于求成。企图凭借起跳的惯性直接抓握第三或第四根横杠，从而双手滑落，只能从头再来咯！

：双手迅速交替抓握横杠，通常可以凭借起跳的惯性直接抓住第二根横杠，以节省时间。

特技四：平步青云（云梯）

X：胆子过小，采用蹲下式，既耗费时间又影响通过障碍的连贯性。

：通过水平梯时，身体保持正直，降低身体重心，以正常步频和步幅通过。红通用木板铺路都可以飞夺泸定桥，我们在水平梯上也一定可以“平步青云”。

特技五：手脚并用（高板）

X：冲刺到高板前停顿，起跳高度低，起跳后双手抓住高板内沿，会导致重心偏低，人处于下垂状态，自然难以用力攀附。

：通过高板时，应当尽力纵向跃起，双手横插搭上高板，此时重心向上，顺势将脚搭上高板，便可轻易攀附。

特技六：金蛇出洞（深坑）

X：起跳无力。双手扒住沟沿时，小臂没有向内收紧，身体重心偏低，双手用不上力。

：从壕沟中爬起时，应当奋力起跳并抓住沟沿，小臂向内收紧，将身体撑起，此时身体重心偏上，易于小臂发力。

特技七：一步登天（独木桥）

X：过平衡木时，在斜坡上迈小步子，支撑点选择斜板与直板交接处，这样容易因重心不稳而摔落。

：应迈开步子，尽量3步登木，身体微弯以降低重心，支撑点选择平板，随后快速通过。

特技八：稳中求进（低桩网）

X：为了追求速度，往往心情急躁。当身体还未完全通过低桩网时，便急于起身，导致头部卡在低桩网上，耗费时间。

：通过低桩网时，稍安勿躁。保持身体紧贴地面，运动中四肢始终保持协调。

特技九：一鼓作气（高墙）

X：起跳弹跳力度不足，蹬墙位置过低，重心偏下，导致腿挂不上高墙，最终还得重来一遍！

：采用“一鼓作气”式。当筋疲力尽时，憋住一口气，起跳前短距离冲刺，单脚蹬墙高度越高越好，乘着重心上移之机，双手迅速上拉，完美翻越！

亲爱的战友们，在400米训练场上，其实真正的“特技”并不是惊人的翻身过墙，也不是华丽的腾空跨桩，而是你挑战极限的信心，你战胜一切的勇气！每一次400米训练都是一场血泪与心智的斗争，每一次体力耗尽时，能让你咬牙坚持、永不放弃的信念，就是最顶用的“特技”！

