400米障碍器材 勤务训练场器材 广西高空攀岩器材厂家

产品名称	400米障碍器材 勤务训练场器材 广西高空攀岩器材厂家
公司名称	盐山洛龙体育器材销售有限公司
价格	.00/件
规格参数	品牌:洛龙 检验报告:有 生产厂家:是
公司地址	盐山县杨集工业园区
联系电话	0317-8204185 13001482136

产品详情

400米障碍器材 勤务训练场器材 广西高空攀岩器材厂家

通过顺序是：100米跑→绕过标志旗转弯→跨越三步桩→跨越壕沟→跳越矮墙→通过高板跳台→通过云梯→通过独木桥→攀越高墙→钻爬低桩网→绕过标志旗转弯返回→跨越低桩网→攀越高墙→绕行独木桥下立柱→通过云梯→通过高板跳台→钻越洞孔→跳下攀上壕沟→跨越五步桩→绕过标志旗转弯→100米跑至终点

400米障碍全程跑进的方法上，主要把握以下几个方面：1、通过障碍物前后的跑进方法。通过垂直障碍物前，跑的动作要轻松，自然，身体重心平稳地前移，具有明显的加速节奏，使人体产生较大的向前速度，以增加起跳时的支撑反作用力和加快起跳动作的速率，从而加强蹬地起跳的效果。通过垂直障碍物后，人体落地时冲击力较大，要注意降低身体重心，屈膝缓冲，随之蹬地起动，继续跑进。通过水平障碍物（壕沟、低拉网、跨桩）之前，要保持已获得的水平速度，加速节奏要明显。通过障碍后，要利用身体向前的冲力，保持水平速度，继续跑进。2、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“ 阔气 ”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米障碍器材 勤务训练场器材 广西高空攀岩器材厂家