

北京部队400米障碍器材部队扩展器材生产厂家

产品名称	北京部队400米障碍器材部队扩展器材生产厂家
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	12500.00/套
规格参数	
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

通过400米障碍物器材前后的跑进方法。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。