

400米障碍厂家 陕西体能训练器材厂家供应

产品名称	400米障碍厂家 陕西体能训练器材厂家供应
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 产地:河北
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米障碍厂家 标准四百米障碍厂家

I 四百米障碍的内容：一百米：百米冲刺到对面。

二百米：通过五步桩、跃深坑、飞矮板、板凳、越高低台、上云梯、登独木桥、高板墙、钻铁丝网。

三百米：跳低桩网、过高板墙、钻桥墩、过云梯、过高低台、、钻矮板墙、下深坑（2M）、三步桩。四

百米：百米冲刺返回。随着国防科大一年一度的年终体能考核越来越近，400米障碍场上进行训练的人数也越来越多。训练场上人满为患，有的人在为规范动作而训练，有的人在为步伐衔接而训练，有的人在为那1秒成绩的提高而训练。但小编发现，虽然大家训练的热情愈加高涨，不过训练之后成绩并没有明显的提升，究其原因，是在训练的时候动作的变形、不规范导致成绩始终很难有所提高。下面就让400米障碍“通关秘籍”告诉你如何轻松玩转障碍场吧！关：跨越三步桩

通关技能：跑到起跨线前沿，一脚蹬地，另一腿向前跨出一大步，用前脚掌踏在根桩面上。随即蹬地腿迅速向前跨出一大步，用脚掌踏在第二根桩面上。后脚再踏在第三根桩面上，随后另一脚蹬离桩面向前迈出一大步，在端线前着地。第二关：跳跃矮墙

通关技能：一脚蹬地起跳，使身体跃上矮墙，起跳腿迅速上提，单手支撑推墙越过。第三关：高板跳台

通关技能：一脚蹬地起跳，同侧手臂握住高板上缘远端，身体借两臂和腿的合力翻板面。

第四关：爬跃水平云梯

通关技能：踏腿前迈的同时，双手抓住水平梯的杠，另一腿从低台上跃起，趁势攀上水平梯，手脚并用，快速通过，到后横杠时，双手扶杠跳下。第五关：通过独木桥 通关技能：单脚蹬地，身体跃起，迅速踏上桥面，跑步通过时，身体重心稍降低，保持平衡，跳下时，单脚着地缓冲。第六关：攀越高墙

通关技能：单腿起跳，两手攀、撑于高墙上缘，身体成一手一脚支撑于高墙之上。第七关：匍匐地桩网

通关技能：在次通过时匍匐通过。跑至网前约1.5m处，上体向前下俯冲，顺势钻入网下，用力匍匐。出网时，两臂撑起上体，使身体向上方跃起，另一条腿迅速前迈。第二次通过时跳跃通过，单腿蹬地，跨过根网线着地。后腿蹬离地面后，小腿向上外翻绕过根网线，并迅速前摆跨过第二根网线着地。两腿依次交替跨过其它四根网线。第八关：悬挂通过水平梯&蹬越跳台高板 通关技能:跑至水平梯前跃起，双手抓起杠悬挂，一手伸出抓第二杠，另一手松开，伸出抓第三杠，依次，到后一根时双手握杠，借助惯性，单

脚依次踏上低台和，趁势跨越高板着地。第九关：钻越洞孔 通关技能：单腿屈膝支撑，身体向前弯腰伸头，腹部靠拢大腿，两臂前伸，使腿、头部和两臂同时钻过洞孔。第十关：跳下攀越壕沟 通关技能：屈膝弯腰，单手撑地跳下壕沟，并迅速用力蹬地起跳向上跃起，两手攀于壕壁上缘，撑起身体，随着一腿屈膝上抬，脚或膝跪于壕壁上缘，后腿上抬，向前两步跑进。第十一关：跨越五步桩 通关技能：跨越线前沿，右脚蹬地，左脚前跨，踏在桩面上，右腿前侧跨，踏在第二桩面

1.跨桩:由5个直径30厘米,高出地面10厘米的跨桩组成.右边三个跨桩的中点相距 2.30米,距离跑道中线30厘米,跨桩中点距端线5米.左边两个跨桩的中点相距2.30米,距离跑道中线60厘米,第1跨桩中点距离端线6.15米.跨桩由木桩可水泥构成.2.壕沟:长,宽,深各为2米.沟壁应是垂直面. 3.矮墙:宽2米,高1.1米,厚20厘米.洞孔宽50厘米,高40厘米,下缘距地面60厘米,设于矮墙左侧.矮墙主要由木板构成. 4.高板跳台:(高板高1.80米,长2米,宽50厘米,厚5-8厘米.)高台高1.5米,长,宽各1米.低台高,长,宽各1米.高板,高台,低台间隔1米,由砖,水泥构成.(高板由木材构成,支撑材料为角铁.)水平横梯由钢制园管构成,设置至少15个横杠,直径为3-4厘米,四个立柱直径为5厘米以上,高度2.5米. 5.独木桥:长5米,高1.3米,直径20-25厘米,桥平面宽10厘米,斜板长2米,宽20厘米.桥下立柱间隔1-1.30米,柱应漆上红,白相间的颜色,主要由钢管构成.

6.高墙:宽,高各2米,厚20厘米.主要由木板组成. 7.低桩网:由12根立柱对应分列两行,行距2米,间距1米,桩高出地面50厘米,每对立桩间用弹性材料拉直成横线构成桩网,网下地面以松柔的沙层为宜.立柱由钢管构成 400米障碍是中国人民传统的体育训练项目之一,同时,它也是人民警察警体技能和身体素质训练内容的重要组成部分.它是把力量、速度、耐力、柔韧性、协调性、灵敏性等身体素质有机的结合在一起,使人民警察在训练中可以熟练掌握跑、跳、攀、爬、撑、钻等各种基本技能的一种运动项目.通过锻炼可以提高人民警察的身体素质,增强体质;通过锻炼还可以培养人民警察在工作中勇敢顽强的作风、坚忍不拔的意志品质和克服一切困难的精神,对今后在实际工作和训练中起到促进作用,为战时打下坚实的基础,减少不必要的流血和牺牲,更好的完成党和人民交给的各项任务.本系统是辅助训练考核的电子计时记分设备,具有精度高,运行稳定等优点.大大减轻指战员训练工作量,为的训练考核工作提供了科学的计时平台。