

# 天津400米障碍

产品名称	天津400米障碍
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

在这个课目上，需要安排至少一名保障人员，往返程都要保护到位，尤其在后半程，对保障人员的考验更大。这个时候，要求保障人员从高板前侧开始紧跟训练人员，同样双臂张开，着重保护训练人员的头部。高墙的保护。翟向坤摄在这里，我们列举了400米障碍中5个重点保护训练课目，但并不意味着其它课目不存在危险，相反，尤其在低桩网、五步桩这几个障碍上，脚踩不实摔倒、脚勾到橡胶带绊倒等安全隐患时有发生，更需要训练人员提升安全意识，努力加强本领，熟练训练技巧，实现自我保护。让我们以关切心与责任心，做好兄弟背后那一双有力的“大手”！四百米障碍赛是一项适合于学生竞技使用的设施，主要由五步桩、深坑、矮墙、独木桥、高障碍板、高低跳台和匍匐前进几个项目组成，参与者必须一一突破所有项目后折回原地方取得胜利。通过百米障碍赛的训练，提高参与者的奔跑、跳跃、攀爬等各项体能，使参与者正确对待竞争中的得与失，理解团队协作的重要性。低桩网、高低跳台、高墙、独木桥、矮墙、深坑、跳桩等。可以根据训练的要求来定制项目的数量及场地大小百米障碍赛是一项适合于学生竞技使用的设施，主要由五步桩、深坑、矮墙、独木桥、高障碍板、高低跳台和匍匐前进几个项目组成，参与者必须一一突破所有项目后折回原地方取得胜利。400米障碍器材厂家作用：通过400米障碍是传统体育训练项目之一，也是体能训练中的重要项目之一。通过障碍训练能发展人在行动中所需的奔跑，跳跃，攀越，支撑平衡和钻爬等基本技能，并能提高速度，耐力，协调，灵敏等身体素质，培养勇敢，坚韧不拔的意志品质，为战时迅速通过各种人工和天然障碍物打下良好基础。400米障碍场共分为14个障碍物，主要为跨桩、壕沟、矮墙、高板跳台、独木桥、高墙等训练设施。对于来说，体能训练里让我们又爱又恨的头号科目就非400米障碍莫属了。其包含的各个小项目训练难度之大、体能要求之高、受伤风险之强，颇令人叹为观止。1三步桩 三步桩是百米冲刺之后需要通过的第一个障碍，由五个直径0.3米、高出地面0.1米的正六棱柱水泥