

## 400米障碍器材规格尺寸 标准400米障碍设施厂家

|      |                             |
|------|-----------------------------|
| 产品名称 | 400米障碍器材规格尺寸 标准400米障碍设施厂家   |
| 公司名称 | 盐山广胜体育器材有限公司                |
| 价格   | .00/100                     |
| 规格参数 | 品牌:广胜<br>型号:gs-102<br>场地:河北 |
| 公司地址 | 盐山开发区                       |
| 联系电话 | 0317-8255176 13315723198    |

## 产品详情

### 400米障碍器材规格尺寸 标准400米障碍设施厂家

部队300米障碍赛的项目包括双绳水池、轮胎墙、独木桥、层楼、软体斜绳、高栏、方窗、圆形洞、爱尔兰高板、连续矮墙、水平悬梯、斜墙壕沟、低桩网。在全长三百米(可折返设置)的跑道上,要求场地平坦,土质较硬,边线铺设道牙石,各个障碍物相邻边缘至一定的距离。项目说明:军事特警八项训练器材-高架速降项目规格:宽4.83m、高6m使用说明:顺着斜梯顶部,从顶端缓缓滑下。制作工艺:由钢管构成主框架,经过细致的焊接、打磨、抛光后,钢管底层喷涂底漆三遍,表面使面漆二遍。活动目的:锻炼上肢力量和身体平衡能力,培养自我挑战的勇气和胆量,培养敏捷的反应能力和身体控制能力,磨练个体意志力。项目简介:综合体技能训练障碍赛之水平肋木(又名:弧形肋木、拱形肋木)此项目主要训练拓展者的勇气和自信心,面对困难从容面对不慌乱的心态,因为一单怯懦很可能会无法顺利通过,从而也增强了拓展者的平衡奔跑能力。在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“闷气”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。

我公司主要经营400米障碍，300米障碍，部队训练器材，军用双杠，军用器材，室外健身器材，篮球架，百米障碍器材

我们的地址：盐山开发区电话：0317-8255176联系手机：13315723198 期待您的咨询

400米障碍器材规格尺寸 标准400米障碍设施厂家