

广东广州400米障碍器材部队移动400米障碍器材厂家单双杠供应

产品名称	广东广州400米障碍器材部队移动400米障碍器材厂家单双杠供应
公司名称	河北达创体育器材有限公司
价格	400.00/件
规格参数	品牌:达创 型号:DC511 产地:河北
公司地址	桥西区槐安路260号
联系电话	0311-83111974 15613157513

产品详情

广东广州400米障碍器材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米障碍出发可采用的姿势《军人体育锻炼标准考核规定》指出，400米障碍出发可采取站立式或蹲踞式起跑方法，不得使用起跑器。军事共同科目进行400米障碍考核时，起跑须采取卧姿起跑方法。

广东广州400米障碍器材的呼吸方法：

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。

广东广州400米障碍器材注意事项：

- 1、攀越高墙。身体由高墙上通过。
- 2、绕过桥柱。身体必须绕过每根柱子。
- 3、通过跳台高板。身体由两台面和高板上方通过。
- 4、钻越洞孔。身体从洞孔穿过。
- 5、跳下攀上壕沟。跳下壕沟后再攀上。

6、5步通过跨桩。脚依次踏在5个桩面上通过，身体不得触及前后标志线之间的地面。

7、程跑中应按各个障碍物规定的方法通过。若某障碍物未按规定动作通过，则该障碍物必须重新通过，否则不计成绩。

武警训练四百米障碍器材厂家概述：广东广州400米障碍器材

您的满意，我的追求。在新的世纪，本公司将以开拓创新的精神与真诚守信的态度，质量服务，与您携手共创我国体育事业之辉煌。以“重技术、重质量、重信誉”的经营宗旨，竭诚欢迎各界朋友垂询、惠顾。广东广州400米障碍器材

广东广州400米障碍器材产品说明：

广东广州400米障碍器材是传统军事体育训练项目之一，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军事行动中所需要的奔跑、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。(二)准备活动1，一般准备活动。(1)振臂运动，4×8拍；(2)扩胸运动，4×8拍；(3)体侧运动，4×8拍；腹背运动，4×8拍；(5)压腿运动，4×8拍；(6)转髋运动(快速)，4×8拍；(7)跳跃运动，4×8拍。2，专项准备活动。(1)慢跑400米；(2)小步跑30米×2次；(3)高抬腿跑40米×2次；后蹬跑30米×2次；(5)加速跑60米×2次。(三)通过400米障碍技术通过400米障碍跑由平地跑和通过障碍物两大部分组成。1，平地跑的动作技术。平地跑动作可分为出发跑、转弯跑和终点跑等。广东广州400米障碍器材

武警训练四百米障碍器材厂家使用：

出发跑：是指从起点到个障碍物前的100米跑。起跑姿势可采用站立式或俯卧式起跑；跑的动作技术与短跑途中跑动作基本相同。动作应放松，步幅开阔，节奏明显。(2)转弯跑：400米障碍程要经过三次弯跑。弯跑时身体向内倾斜，加大外侧腿的后蹬力量和摆动幅度，并用脚掌内侧着地，外侧臂相应地加大摆动的力量和幅度。内侧腿向内转，脚向内沿转并用脚掌外侧着地，同侧臂摆动略小于外侧臂。

终点跑：终点跑是指从一个障碍物到终点的100米冲刺跑。跑的动作技术与短跑的途中跑和终点撞线的动作基本相同。2，通过障碍物的动作技术。(1)跨越3步桩：通过方法。跑到起跨线前缘，一腿蹬地，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，用前脚掌踏在第2根桩面上。后脚再踏在第3根桩面上，随后另一腿蹬离桩面向前迈出一大步，在端线前着地。保护方法。先：清除圆桩上沙土，以免滑倒。其次，保护者1—2名，分别站在沙坑两侧，当练习者动作失误时，迅速扶其两臂，以免摔伤。