

## 移动训练400米障碍器材尺寸规格

产品名称	移动训练400米障碍器材尺寸规格
公司名称	盐山广胜体育器材有限公司
价格	.00/套
规格参数	品牌:广胜 型号:509 产地:河北沧州
公司地址	盐山开发区
联系电话	0317-8255176 13315723198

## 产品详情

移动训练400米障碍器材尺寸规格跨越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。首先：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。（2）跨越壕沟：通过方法。跑至壕沟前缘约30厘米处，一腿蹬地起跳，身体向前上方跃起，另一腿向前摆出并跨过壕沟着地。保护方法。清除壕沟前后沿沙土，以免滑倒，并在远端两侧站一至二人，以防练习者动作失误掉入壕沟。

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

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

（3）跳越矮墙。通过方法。可采用一手一脚支撑跳越、一手支撑跳越、或踏蹬跳跃。一手一脚支撑跳越：一腿蹬地起跳，使身体跃上矮墙，起跳腿迅速上提，支撑后推墙，支撑腿前摆摆地跑。一手支撑跳越：一腿用力蹬地起跳，身体向前上跃起，越过矮墙着地。踏蹬跳越：一腿蹬地起跳，身体跃起，另一腿踏蹬矮墙上缘，收蹬地腿，越过矮墙。保护方法：保护者站在矮墙前（跑进方向）支撑手一侧，当练习者失误时，扶其大臂，防止摔伤。（4）通过高板跳台。通过方法。挂臂攀上：一腿蹬地起跳，同侧手攀住高板上缘远端，身体借两臂和腿的合力翻上高板面；立臂攀上：两腿起跳，两臂撑于高上缘，收腹踏上高板；跳下高台和低台：上体前倾，一腿向前下迈步，脚掌踏于低台中部；另一腿向前下迈步

，脚掌踏于低台中部；踏低台腿迅速向前迈步跑进。 保护方法。保护者站在高板前一侧，练习者起跳抓板时，保护者双手扶其腰部，防止后仰摔倒。（5）通过独木桥。 通过方法。单脚蹬地，身体跃起，迅速踏上桥面；跑或走步通过时，身体重心稍降低，保持平衡。至桥端时，单腿着地缓冲。 保护方法。训练前检查平衡木是否牢固，并打扫平衡木上沙土，注意采用自我保护，练习时身体失去平衡即主动跳下，并做好缓冲动作。（6）攀越高墙。 通过方法。臂撑攀越：跑至高墙前约1米处，单腿起跳，两手攀住高墙上缘，使身体撑上高墙。一手一脚支撑攀越；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上缘。立臂攀越：两腿起跳，两手挂撑于高墙上缘，撑上高墙。 保护方法。保护者位于高墙后一侧，当练习者跳下失去平衡时，扶其臂部，防止摔伤。移动训练400米障碍器材尺寸规格