

400米障碍器材 勤务训练场 北京心理拓展训练器材厂家供应

产品名称	400米障碍器材 勤务训练场 北京心理拓展训练器材厂家供应
公司名称	盐山洛龙体育器材销售有限公司
价格	3580.00/套
规格参数	品牌:洛龙 型号:LL-17 生产厂家:是
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米障碍器材 勤务训练场 北京心理拓展训练器材厂家

400米障碍器材障碍跑全程跑进的方法上，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，随之蹬地起跳，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。

400米障碍器材厂家 400米障碍器材价格 独木桥价格参数

400米障碍器材规格尺寸：梅花桩；由5个直径0.3米，高出地面0.1米的跨桩组成。右边三个跨桩的中

点相距2.3米，距离跑道中线0.3米，跨桩中点距端线5米。左边两个跨桩的中点相距2.3米，距离跑道中线0.6米，跨桩中点距端线6.15米。

矮墙；宽2米、高1.1米、厚0.2米。洞孔宽0.5米、高0.4米、下缘距地面0.6米，设于矮墙左侧。

高板；高1.8米，长2米、宽0.5米、厚0.05-0.08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。水平梯；长5.1米、宽0.6米、高2.4米，横杠直0.03-0.04米，横杠间跨0.5米，距高板跳台0.3米。独木桥；长5米，桥面宽20厘米厚13厘米，高1.3米，斜板长2米宽0.2米厚13厘米。桥下立柱间隔1-1.3米，柱应漆上红、白相间的颜色。

高墙；宽、高各2米，厚20厘米。低桩网；由12根立桩对应分列两行，行距2米，间距1米，桩高出地面0.5米，每对立桩间用弹性材料拉直成横线构成桩网，网下地面以松软的沙层为宜。