

## 400米障碍生产加工

产品名称	400米障碍生产加工
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

400米障碍器材生产加工厂主营：五步桩，矮墙，高板跳台，水平梯，独木桥，高墙，通用单杠，通用双杠等。400米障碍器材生产加工厂独木桥厂家,成都高墙厂家等。卓越的技术只为您专业生产，还等什么，是您\*值得信赖的品牌。400米障碍器材生产加工厂在“大市场、大企业、大品牌”战略推进过程中。在全国范围销售良好，胜川体育广销大连400米障碍器材生产厂家通用训练器材通用网站于临汾,天津,,南宁,吉林,石家庄,临沂,山东,黑龙江等三十几个省市，热情服务于客户，追求产品均适用于国家体育器械监察检查合格产品。一向的加强产品的工艺。高级单杠厂商继续强势发展。同时，本厂积极与与全国有名设备开展交流合作，加快开拓全国市场的步伐。目的：1、锻炼受训学员努力工作，追求一定的成绩与目标的学习态度;2、培养受训学员在新环境中，工作效率不会因环境改变受到大影响;3、培养学员对自己的优点和缺点有较为清晰的认识。专业的军营训练障碍赛器材，篮鲸提供打造者，让您安全的训练，成为真正的男子汉。时刻面临着大量的体能训练，来提高战斗能力，河北胜川体育器材制造有限公司提供\*优质的障碍赛训练器材，保证的锻炼水平在一定的高度。铁血柔情在篮鲸的四百米障碍赛器材上更好的展现。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“阔气”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米障碍是我军传统军事体育训练项目，通过训练能够发展军人在军事行动中的奔跑、跳跃、攀越、支撑、平衡、钻爬等综合技能，提高速度、耐力、协调、灵敏等身体素质，培养勇敢、顽强、坚韧不拔的意志品质，为战时通过各种人工和天然障碍打下良好的基础。下面就让兵哥哥教你如何通过400米障碍。400米障碍是通过由8组障碍，16个障碍物，所构成的往返全程400米的障碍场的军事体能训练项目，其通过的顺序是:平跑100米—转弯—跨越3步桩—跨越壕沟时跳越矮墙—攀越高板跳台

—通过云梯—通过独木桥—攀越高墙—匍匐通过低桩网—转弯(返回)—跨越低拉网—攀越高墙—绕行桥柱—通过云梯—跨越高板跳台—钻越洞穴—跳下攀上壕沟—跨越5步桩—转弯—100米终点。跨越三步桩通过方法：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。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。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，支撑腿前摆着地跑。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。通过高板跳台