

# 昆明400米障碍器材厂家高墙厂家价格

产品名称	昆明400米障碍器材厂家高墙厂家价格
公司名称	盐山洛龙体育器材销售有限公司
价格	2700.00/套
规格参数	品牌:洛龙 型号:LL-31 产地:河北
公司地址	盐山县杨集工业园区
联系电话	0317-8204185 13001482136

## 产品详情

### 昆明400米障碍器材厂家高墙厂家价格

400米障碍场由平地跑道和障碍跑道组成。平地跑到：长100米，宽1.22米。障碍跑道：长100米，宽2.2米。主要障碍有：跨桩、壕沟、矮墙、高板跳台、水平梯、独木桥、高墙、低桩网等。

400米障碍全程共有8组障碍，16个障碍物。通过顺序是100米跑、转弯、跨越3步桩、跨越壕沟、跨越矮墙、通过高板跳台、爬越水平梯、通过独木桥、攀越高墙、匍匐通过低桩网、转弯返回、跨越低桩网、攀越高墙、绕行桥住、悬垂通过水平梯、通过跳台高板、钻越洞孔、跳下攀上壕沟、跨越5步桩、100米跑。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。

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。

400米障碍跑的体力分配。400米障碍跑要求用“均匀 豐柳 止 ぼ玖鱸越腑踔 ぼ獐獬る 童 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。

400米障碍器材厂家 400米障碍器材价格 高墙厂家价格