

400米障碍器材 体能训练器材 心理行为训练场器材厂家批发

产品名称	400米障碍器材 体能训练器材 心理行为训练场器材厂家批发
公司名称	盐山洛龙体育器材销售有限公司
价格	1450.00/套
规格参数	品牌:洛龙 型号:LL-17 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

400米障碍器材 体能训练器材 心理行为训练场器材厂家批发

(一)作用 通过400米障碍是传统体育训练项目之一,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;(4)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. 专门性准备活动.(1)慢跑物400米;(2)小步跑30米×2次;(3)高抬腿跑40米×2次;(4)后蹬跑30米×2次;(5)加速跑60米×2次. 四百米障碍器材生产厂家规格: 规格:1.跨桩:由5个直径30厘米,高出地面10厘米的跨桩组成.右边三个跨桩的中点相距2.30米,距离跑道中线30厘米,跨桩中点距端线5米.左边两个跨桩的中点相距2.30米,距离跑道中线60厘米,第1跨桩中点距离端线6.15米.跨桩由木桩可水泥构成.2.壕沟:长,宽,深各为2米.沟壁应是垂直面.3.矮墙:宽2米,高1.1米,厚20厘米.洞孔宽50厘米,高40厘米,下缘距地面60厘米,设于矮墙左侧.矮墙主要由木板构成.武警四百米障碍器材生产厂家4.高板跳台:(高板高1.80米,长2米,宽50厘米,厚5-8厘米.)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,由砖,水泥构成.(高板由木材构成,支撑材料为角铁.)水平横梯由钢制园管构成,设置至少15个横杠,直径为3-4厘米,四个立柱直径为5厘米以上,高度2.5米.5.独木桥:长5米,高1.3米,直径20-25厘米,桥平面宽10厘米,斜板长2米,宽20厘米.桥下立柱间隔1-1.30米,柱应漆上红,白相间的颜色,主要由钢管构成.6.高墙:宽,高各2米,厚20厘米.主要由木板组成.7.低桩网:由12根立柱对应分列两行,行距2米,间距1米,桩高出地面50厘米,每对立桩间用弹性材料拉直成横线构成桩网,网下地面以松柔的沙层为宜.立柱由钢管构成.四百米障碍器材生产厂家评判标准: 四百米障碍的评分标准编辑2:分30秒内跑完全程——及格2分10秒内跑完全程——良好2分00秒内跑完全程——。

400米障碍训练方法 400米障碍器材厂家价格

400米障碍训练方法 400米障碍器材厂家价格