

部队训练400米障碍价格 4百00米障碍器材厂家

产品名称	部队训练400米障碍价格 4百00米障碍器材厂家
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:026
公司地址	盐山开发区
联系电话	0317-8255176 13315723198

产品详情

部队训练400米障碍价格 4百00米障碍器材厂家

通过障碍物的动作技术:(1)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。(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。(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; 立臂撑上: 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。

我公司体操运动垫、篮球架、排球系列、羽毛球柱、网球柱、足球门系列、乒乓球桌系列、体质测试系列、体操系列、田径系列、举重系列、有氧健身系列、康复系列、健身路径系列。本公司产品通过iso9001:2000国际质量管理体系认证、iso14001环境管理体系认证和ohs职业健康管理体系认证, 是中国平安保险公司产品责任险承保单位、国家体育总局审定单位、国家质量监督检验中心定点单位。北京体育健身总汇以过硬的产品质量、真诚的服务理念、全面的售后服务、程式守信赢得广大消费群体的信赖。我公司生

产销售篮球架、室内健身器材、有氧系列器材、室内外乒乓球桌、高中档台球桌、羽毛球柱系列、网球柱系列、排球柱系列、体操系列、田径系列、学校教学产品系列、全民健身系列等体育器材、休闲用品。我公司一贯坚持“质量，用户至上，优质服务，守信合同”的宗旨，公司全体员工以开拓创新的精神与真诚的服务的态度为理念

(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。(7)匍匐通过低桩网。通过方法。屈膝弯腰，身体向前下俯冲，两臂前伸，手掌着地，借两脚蹬力钻入网内。前进时以右手扒、左脚蹬和左手扒、右脚蹬的合力交替爬行。出网时，两臂撑起上体，迅速前迈。

保护方法：注意地面松软平整，拉紧网线，采用[自我保护](#)

，注意前进时，头、肩、臀部姿势不得过高，以免划伤。(8)跨越低桩网。通过方法。单腿蹬地，跨过第1根网线着地。后腿蹬离地面后，小腿向上外翻绕过第1根网线，并迅速前摆跨过第2根网线着地。两腿依次交替跨

过其它4根网线。保护方

法：网柱上面要用软物包好，以防绊倒摔伤；采用[自我保护](#)，防止后脚绊、勾网线摔倒。

部队训练400米障碍价格 4百00米障碍器材厂家