

400米障碍器材厂家

产品名称	400米障碍器材厂家
公司名称	盐山洛龙体育器材销售有限公司
价格	1200.00/件
规格参数	品牌:洛龙 规格:标准 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米障碍器材厂家

四百米障碍器材内容：

通过400米障碍400米障碍是通过由7组障碍,14个障碍物,所构成的往返全程400米的障碍场的体能训练项目,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—通过独木桥—攀越附—匍匐通过低桩网—转弯(返回)—跨越低拉网—攀越附—绕行桥柱—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.

蹬越跳台高板.通过方法.单腿起跳,身体跃起,另一腿屈膝上抬,上体前倾,两手撑扶台面.蹬地腿踏于低台,后腿积极向前上抬腿,并踏于高台.随之屈体前移,并推板跳下.保护方法.保护者站在高板前一侧,当练习者跳下没有站稳时,迅速扶其臂部协助缓冲,以免摔伤.钻越洞穴.通过方法.单腿屈膝支撑,身体向前弯腰伸头,腹部靠拢大腿,两臂前伸,使腿,头部和两臂同时钻过洞穴.保护方法.采用诱导式保护法,用口令提醒练习者应注意部位.跳下攀上壕沟.通过方法.屈膝弯腰,单手撑地跳下壕沟.并迅速用力蹬地起跳向上跃起,两手攀于壕壁上缘,撑起身体.随着一腿屈膝上抬,脚或膝跪于壕壁上缘,后腿上提,向前迈步跑进.保护方法.保护者站在壕沟前壁一侧,当练习者攀不上壕沟或者有失误时,托其臀部给予协助和保护.