

宁波400米障碍器材标准厂家 浙江心理行为训练场厂家供应

产品名称	宁波400米障碍器材标准厂家 浙江心理行为训练场厂家供应
公司名称	盐山洛龙体育器材销售有限公司
价格	1210.00/套
规格参数	品牌:洛龙 生产厂家:是 检验报告:有
公司地址	盐山县杨集工业园区
联系电话	0317-8204185 13001482136

产品详情

宁波400米障碍器材标准厂家价格

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，随之蹬地起动力，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米障碍场(1套)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跨桩中点距端线6.15米.跨桩由木桩可水泥构成 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.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。2.壕沟:长直径为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

四百米障碍器材内容：一,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—攀越附高墙—匍匐通过低桩网—转弯(返回)—跨越低拉网—攀越附高墙—绕行桥柱—跨越高板跳台—钻越洞孔—跳下攀上壕沟—跨越5步桩—转弯—100米终点.(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,为战时迅速通过各种人工和天然障碍物打下良好基础.