

敦煌400米障碍器材厂家 心理行为训练场厂家批发

产品名称	敦煌400米障碍器材厂家 心理行为训练场厂家批发
公司名称	盐山洛龙体育器材销售有限公司
价格	1200.00/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

敦煌400米障碍器材厂家价格

战场上，有时需要我们勇往直前，有时也需要我们匍匐前面对前面的低网，应迅速卧倒，奋力往前爬。返回的时候应保持平衡，两腿弹跳，处处留心。

人的一生，就如同400米障碍，一路上荆棘丛生、困难重重。当我们跑过400米障碍时，会发现已经战胜了自己。它们不仅是训练中的障碍，也是成长的轨迹，更是人生的财富。

冲刺100米：虽精疲力竭但仍要努力奔跑这就是希望的力量人的一生如同400米障碍一路上荆棘丛生困难重重我们唯有踏破荆棘克服困难才能收获累累硕果

如何玩转400米障碍，轻松通关过碍

100米跑

开始的一百米，不能一冲到底。此时，应该身体前倾，大步迈开，调整呼吸，把控速度。后的一百米，

虽然已经精疲力竭，但也要全力冲刺。有时候往往会因为你放慢的速度，导致不能合格。

跨越三、五步桩

在通过三步桩的时候，每一步都要落到实处。只有勇敢地大步向前，才能让它成为你成功的垫脚石。回来的五步桩，更应该稳住，要记住“坚持就是胜利”。

跨越壕沟、跳下攀上壕沟

在跨越壕沟时可借助跳三步桩的惯力，克服恐惧，目视前方，一步飞跃。稍有迟疑，就有可能跌落深坑。跳入壕沟时，切记不可过于急躁伤了膝盖，调整过后，一鼓作气、攀爬到底。

飞、钻矮墙

虽叫“矮墙”，但也不能掉以轻心，这时应充分利用好冲力，单手扶墙，双腿跟上，腾空而起，一飞而过。洞孔虽小，只要你曲腰伸腿，双手伸直，后手一套，也能轻松通过。

上高板

飞得高也得站得稳，这时一定要记住“稳住才能赢”。“高板”不易，需要的是力量与技巧的完美结合。往下一跳时，做好高低落差准备，确保安全通过。

过云梯

有的同志会觉得太高，不要紧，调整心态相信自己，双手扶两侧，两腿一跳，重心压低，继续爬行。回来的时候纵身一跃，抓住梯凳，随着下体的摆动，双手交替不断往前。

过独木桥

因为桥太窄，有同志在过的时候可能会产生恐惧心理，这时需要“狭路相逢勇者胜”的勇气。稳住重心，双臂张开，脚步外张，三步过桥。

翻高墙

在离墙约一米处，奋身一跳踩住墙面，同时双手抓住墙上沿，动作连贯，简单飞跃。这道坎看起来难以逾越，但只要努力去尝试，就一定能够干脆利落攀越过去。过低桩网