

# 甘肃400米障碍厂家一套价格

产品名称	甘肃400米障碍厂家一套价格
公司名称	盐山洛龙体育器材销售有限公司
价格	1350.00/套
规格参数	品牌:洛龙 型号:LL-23 产地:盐山
公司地址	盐山县杨集工业园区
联系电话	0317-8204185 13001482136

## 产品详情

### 甘肃400米障碍厂家一套价格

障碍六：摇摆平台障碍简介：摇摆平台由平台和9根错落的立柱构成，行进过程中平台左右摇摆，模拟晃动的船只甲板，锻炼训练者的平衡性和稳定性。完成方法：手脚协调，来回转动身体，从而通过平台。

技巧攻略：身体和腿贴近立柱内侧，手前伸抓握立柱，腿侧前迈。障碍七：晃动横梯障碍简介：晃动横梯由竖杆、铁链和横梯构成，梯杆高低分布，行进过程中横梯晃动，锻炼训练者的平衡性和协调性，克服恐高情绪。完成方法：1.抓握横杆，摆动身体，跨坐于横梯上，手脚交替前行，抓杆落地。2.两考核项目的及格标准都是按年龄划分的，400米障碍全程共有七组障碍。因为要正反各通过一次，应该说全程要通过14次障碍物。全程由以下七个障碍物所组成:跨桩、壕沟、矮墙、高板跳台、独木桥、高墙、低桩网。及格标准为:25岁以下2分30秒，25岁到30岁2分40秒，30-35岁2分50秒，35岁以上不进行考核。

四百米障碍的内容：一百米：百米冲刺到对面。二百米：通过五步桩、跃深坑、飞矮板、板凳、越高低台、上云梯、登独木桥、高板墙、钻铁丝网。三百米：跳低桩网、过高板墙、钻桥墩、过云梯、过高低台、钻矮板墙、下深坑（2M）、三步桩。四百米：百米冲刺返回。随着国防科大一年一度的年终体能考核越来越近，400米障碍场上进行训练的人数也越来越多。训练场上人满为患，有的人在为规范动作而训练，有的人在为步伐衔接而训练，也有的人在为那1秒成绩的提高而训练。但小编发现，虽然大家训练的热情愈加高涨，不过训练之后成绩并没有明显的提升，究其原因，是在训练的时候动作的变形、不规

范导致成绩始终很难有所提高。下面就让400米障碍“通关秘籍”告诉你如何轻松玩转障碍场吧！关：跨越三步桩

通关技能：跑到起跨线前沿，一脚蹬地，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，用脚掌踏在第二根桩面上。后脚再踏在第三根桩面上，随后另一脚蹬离桩面向前迈出一大步，在端线前着地。第二关：跳跃矮墙通关技能：一脚蹬地起跳，使身体跃上矮墙，起跳腿迅速上提，单手支撑推墙越过。第三关：高板跳台通关技能：一脚蹬地起跳，同侧手臂握住高板上缘远端，身体借两臂和腿的合力翻板面。第四关：爬跃水平云梯

通关技能：踏腿前迈的同时，双手抓住水平梯的杠，另一腿从低台上跃起，趁势攀上水平梯，手脚并用，快速通过，到后横杠时，双手扶杠跳下。第五关：通过独木桥通关技能：单脚蹬地，身体跃起，迅速踏上桥面，跑步通过时，身体重心稍降低，保持平衡，跳下时，单脚着地缓冲。第六关：攀越高墙通关技能：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之上。

第七关：匍匐地桩网通关技能：在次通过时匍匐通过。跑至网前约1.5m处，上体向前下俯冲，顺势钻入网下，用力匍匐。出网时，两臂撑起上体，使身体向上方跃起，另一条腿迅速前迈。第二次通过时跳跃通过，单腿蹬地，跨过根网线着地。后腿蹬离地面后，小腿向上外翻绕过根网线，并迅速前摆跨过第二根网线着地。两腿依次交替跨过其它四根网线。第八关：悬挂通过水平梯&蹬越跳台高板通关技能：跑至水平梯前跃起，双手抓起杠悬挂，一手伸出抓第二杠，另一手松开，伸出抓第三杠，依次，到后一根时双手握杠，借助惯性，单脚依次踏上低台和，趁势跨越高板着地。