

山东400米障碍器材 体能训练障碍器材

产品名称	山东400米障碍器材 体能训练障碍器材
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 型号:标准 产地:河北
公司地址	盐山县杨集乡开发区
联系电话	0317-8204185 15175725461

产品详情

山东400米障碍器材 体能训练障碍器材

400米障碍训练难点一、身体素质400米障碍训练需要受训者具备良好的耐力、速度、力量、柔韧和灵敏素质，其中力量素质中的快速肌肉力量、耐力素质中无氧耐力及灵敏素质是该项训练的难点。（一）快速肌肉力量力量素质根据表现形式和构成特点可以分为大肌肉力量、快速肌肉力量和肌肉耐力三种。在400米障碍的训练中，通过跨桩、壕沟、矮墙等跨越类障碍物以及高板跳台、水平梯、高墙等蹬越、攀越类障碍物时，助跑、起跳、撑臂等动作，要求受训者具备良好的弹跳力和爆发力。人在日常的力量训练中常以肌肉耐力训练为主，导致了快速肌肉力量的缺乏，直接影响了通过障碍的速度。

（二）无氧耐力耐力素质按照人体运动能量供应特点，可以分为有氧耐力和无氧耐力。无氧耐力是指人体在缺氧状态下，长时间对肌肉收缩供能的工作能力。400米障碍是以有氧系统为基础，以系统供能为主导的项目。在人平时耐力素质训练中，一般是以3000米跑、5000米跑等长距离为主的有氧耐力运动项目，对无氧耐力运动项目的训练较少。

（三）灵敏素质灵敏素质是指人体迅速改变、转换动作、随机应变的能力，它是技能与体能在运动中的综合体现。400米障碍训练中爬行类（爬行通过水平梯、匍匐通过低桩网）、绕行类（绕行桥柱）、钻越类（钻越洞孔）跨桩类（五步通过跨桩）等动作都需要受训者具备较高的灵活性。另外，在任何通过动作的技巧掌握上，灵敏素质都是较为重要的身体素质基础。人平时对耐力、力量、柔韧等素质训练较多，而灵敏素质专项训练较少。