

## 浙江400米障碍器材规格 400米障碍场设施

产品名称	浙江400米障碍器材规格 400米障碍场设施
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

### 浙江400米障碍器材规格 400米障碍场设施

400米障碍训练中不仅需要良好的体能做支撑，还需要掌握熟练的通过技术，这样才能避免受伤、快速通过，它包括单个障碍物的通过技巧、连续通过障碍物的节奏、体力分配等三方面。单个障碍物的通过技巧全程通过400米障碍需要连续通过8组障碍物，正反向各通过一次，通过多年的训练实践，发现在这些障碍物中跨越矮墙、攀板（该动作是攀板跳下跳台的一部分，本文只讨论攀板的动作）、通过水平梯、攀越高墙等几个通过单个障碍物的技术是难点所在。

跨越矮墙的技术常常被受训者忽视，但是通过训练实践，真正能全部掌握好通过矮墙的四种动作，即一手一脚支撑、一手支撑、蹬踏式、腾越式四种方法的人较少。无论是其中哪一种动作技术，都包含重点的两个环节：一是助跑和起跳的结合。助跑使身体获得较大动能，制动起跳后转化为通过该障碍物所需要的充分的向上的势能及向前的动能，需要练习者积累跑跳动作的经验，并具备良好的弹跳力和爆发力；二是起跳后空中收腿动作。只有在起跳后迅速收腿，才能让身体协调地通过该障碍物，否则就可能绊倒，发生危险，这个环节需要练习者具备良好的协调性。