

山南实木400米障碍器材,四百米障碍器械,含安装,

产品名称	山南实木400米障碍器材,四百米障碍器械,含安装,
公司名称	河北省达创体育器材有限公司
价格	1050.00/件
规格参数	品牌:达创 型号:DC-109 产地:河北
公司地址	桥西区槐安路260号
联系电话	17732148724 17732148724

产品详情

400米障碍布局图

并列设两个圆洞，圆洞间距1米如果说3000米、5000米跑折磨得是人的肺，那么400米障碍跑磨练得是皮肉和灵魂，因为要完成所有科目相当困难，又很容易受伤，所以老兵们都说：“宁跑五公里，不上四百米”。

在障碍与障碍之间的跑进中，应有步点调整阶段，即在通过障碍物后要调整好步点，在通过下一个障碍物前，要稍加快跑速，节奏明显，达到顺利快速地通过障碍物的目的为啥要跑400米障碍呢？

要问在什么科目训练难？当过兵的都会想到400米障碍跑。这是一项能考验军人身体素质、意志耐力的魔性科目。这个科目难就难在必须在规定的时间内一个不拉地穿越8个组合障碍，并且中间不能停顿。顺序是，先空跑100米，然后100米障碍往返跑两次，后再冲刺100米。

400米障碍跑既然这么困难又这么危险，为什么要训练？这个距离为什么不是200米、800米或者1000米？其实这里面还挺有讲究。

类似400米障碍跑的项目在全世界的中都存在，只是障碍设置和规定的时间不同，400米障碍跑就是一项技能和体能训练的体。山南实木400米障碍器材,四百米障碍器械,含安装,

俄成员参加

“栗色贝雷帽”资格障碍跑

老话说的好，身体是的本钱。没有好的身体上了战场就是活靶子，不想当活靶子就必须要有几把“刷子”。自建军以来一直很注重战场技能训练。早在苏区时期，每逢“五一”“八一”、十月节等重大节日，就常常组织障碍跑、投弹、刺杀、马刀、抬担架、爬云梯等比赛，用来提振士气。实木400米障碍器材

苏区时期障碍跑比赛

体力不行，怎能在军中出人头地!

四百米1，主架采用12号槽钢炼接成工字形底座，炼接牢固，角度为标准直角为更好的提高实战化水平，1978年，作出《关于加强教育训练的决定》，要求把我军整顿好、训练好，做好反侵略战争的准备。同年修订了军事训练《大纲》，突出提高战斗力。

不巧的是di二年西南边境小鬼扰乱，越境挑衅，我军不得不自卫反击，这一反击持续时间不长，但后期的扰乱却长达十年之久，奉命在边境山地、丘陵，甚至喀斯特地貌地区长期坚守。

实木400米障碍器材 高墙;东墙高2.2米，西墙高4米，厚0.4米(37墙)，宽4米

1.高低柱网钢支架基础深度:500mm,材质:C20混凝土,厚300mm,3.立柱间用弹性材料拉成桩网: 400米障碍器材多少钱可采用一手一脚支撑跳越,一手支撑跳越,或踏蹬跳跃.一手一脚支撑跳越:一腿蹬地起跳,使身体跃上矮墙,起跳腿迅速上提,支撑后推墙,支撑腿前摆摆地跑.