

## 淮北400米渡海登岛,螺旋梯,飞行训练滚轮

产品名称	淮北400米渡海登岛,螺旋梯,飞行训练滚轮
公司名称	河北省达创体育器材有限公司
价格	1200.00/件
规格参数	型号:DC-362 颜色:绿色 加工时间:3天
公司地址	桥西区槐安路260号
联系电话	17732148724 17732148724

### 产品详情

一套典型的双杠包括在支撑位置、倒立位置和挂臂位置的转换;运动员要在这些位置做,摆越、屈伸、弧形、回环、空翻和静止等。整作的下法要求必须站在杠的一侧。双杠于1896年被列为会比赛项目水平横梯长5.1米,宽0.59米,高2.4米,由钢制园管构成,直径为3-4厘米,横杠间隔0.5米,四个立柱直径为5厘米以上,高度2.5米。

独木桥:长5米,高1.3米,直径20-25厘米,桥平面宽10厘米,斜板长2米,宽20厘米.桥下立柱间隔1-1.30米,柱应漆上红,白相间的颜色,主要由钢管构成.

高墙:宽,高各2米,厚20厘米.主要由木板组成.

低桩网:由12根立柱对应分列两行,行距2米,间距1米,桩高出地面50厘米,每对立桩间用弹性材料拉直成横线构成桩网,网下地面以松柔的沙层为宜.立柱由钢管构成.

转弯旗:旗杆高1.5米,直径约5厘米。

400米障碍训练,是里的一项体能训练,让许多士兵苦不堪言,这项训练就是在400米障碍训练中,总共有16道各种各样的障碍,一般情况下能完成400米障碍的人都不简单。当过兵的人都知道400米障碍训练是有时间的,合格时间是两分半,我们知道在没有障碍的情况下跑完四百米需要一分多钟,但是在16道障碍面前,能有多少人能保证在两分半完成呢?所以中400米障碍对许多士兵来说都是的存在,而且也有不少教官把400米障碍作为体罚项目之一。五公里负重越野,很多人也是知道的,相对来说大多数士兵都会选择五公里负重越野也不会选择400米障碍,由此可见400米障碍训练,是多么的可怕400米障碍是我传统体育训练项目,通过训练能够发展人在行动中的奔跑、跳跃、攀越、支撑、平衡、钻爬等综合技能,提高速度、耐力、协调、灵敏等身体素质,培养勇敢、顽强、坚韧不拔的意志品质,为战时通过各种人工和天然障碍打下良好的基础。下面就让兵哥哥教你如何通过400米障碍。400米障碍是通过由8组障碍,16个障碍物,所构成的往返全程400米的障碍场的体能训练项目,其通过的顺序是:平跑100米—转弯—跨越3步桩—跨越壕沟时跳越矮墙—攀越高板跳台—通过云梯—通过独木桥—攀越高墙—匍匐通过低桩网

—转弯(返回)—跨越低拉网—攀越高墙—绕行桥柱—通过云梯—跨越高板跳台—钻越洞孔—跳下攀上壕沟—跨越5步桩—转弯—100米终点400米障碍设施 高低姿匍匐网 移动400米障碍器械 四百米障碍设施 消防训练爬绳爬杆架 步兵400米障碍器材 4米高墙-墙

在方面早在二战时期就已经运用到了拓展器材，400米障碍器材的训练能锻炼如何在集体的危机压力、个人责任明确的重担之下克服恐惧、软弱、紧张的心理，树立勇敢的信心。如何在关键时机和场合实现组织目标和个人目标。同时拓展器材对士兵的“狼性”培养也起着重要的作用。