

# 达创体育一整套部队400米障碍器材低桩网水平梯

产品名称	达创体育一整套部队400米障碍器材低桩网水平梯
公司名称	河北达创体育器材有限公司
价格	2900.00/件
规格参数	品牌:达创 产地:河北 适用场地:部队训练场地
公司地址	桥西区槐安路260号
联系电话	0311-83111974 15613157513

## 产品详情

要问在什么科目训练?当过的都会想到400米障碍跑。这是一项考验身体素质、意志耐力的超魔性科目。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，空跑100米，然后100米障碍往返跑两次，再冲刺100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，因为要所有科目相当困难，又很容易受伤，所以老们都说：“宁跑五公里，不上四百米”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。

老话说的好，身体是的本钱。没有好的身体上了就是活靶子，不想当活靶子就必须要有几把“刷子”。自建以来一直很注重技能训练。早在时期，每逢“五一”“八一”、十月节等重大节日，就常常组织障碍跑、投弹、马刀、抬担架、爬云梯等比赛，用来提振士气。为的提高水平，1978年，作出《关于加教育训练的决定》，要求把整顿好、训练好，不巧的是年西南边境小鬼扰乱，越境挑衅，我不得不自卫反击，这一反击持续时间不长，但后期的扰乱却长达十年之久，奉在边境山地、丘陵，甚喀斯特地貌地区长期坚守。

坚守很艰苦，摩擦不断，都要，越南中，装备了大量包括AK步的苏式，同时还有缴获的美式，相当嚣张，对我造成了一些伤亡。前方打仗，后方，时刻准备。要想在上不吃子，必须学习一些求生的真本事。1980年我又对训练大纲进行了再修订，突出了陆训练大纲的重要性，障碍400米训练在大力推广。

俗话说：400米外拼装备，400米内拼人数。要说为什么要跑这个不长的距离，的就是为了锻炼在距离敌方阵地400米外发起冲锋后，能快速经过上可能会遇到的各种障碍物，需要身体的协调性和爆发力，可以有效减少冲锋时的伤亡。

也可以这样理解，这个距离是轻交火时能够有效目标的距离。实验证明，6mm以下口径的步设计力在400米。旋转出膛，50米内弹道平直，动能，穿过人体的几率很大。

对于机械化来说，在向敌发起攻击时，会停在距离阵地一定距离的位置，一车人被反一窝端。而的一段距离则需要们下车发起冲锋，所以这个400米障碍跑可以说是他们的必备科目了