

# 南京400米障碍器材 勤务训练场 江苏渡海登岛器材厂家供应现货

产品名称	南京400米障碍器材 勤务训练场 江苏渡海登岛器材厂家供应现货
公司名称	盐山广胜体育器材有限公司
价格	2000.00/件
规格参数	品牌:广胜 型号:全 产地:河北
公司地址	盐山开发区
联系电话	0317-8255176 13315723198

## 产品详情

南京400米障碍器材 勤务训练场 江苏渡海登岛器材厂家供应现货南京400米障碍器材 勤务训练场  
江苏渡海登岛器材厂家供应现货

真有传说中这么恐怖?不要被吓倒，我们先来了解一下这个课目到底是什么。

渡海登岛400米障碍训练是指通过克服场地障碍使受训对象适应渡海登岛作战的一种体能训练。其障碍设置模拟渡海登岛作战过程中的装载、航渡、换乘、滩登陆等殊状态，对提高受训者的海上单兵作战能力有着巨帮助。

其场地设置采用4次回转，共10个障碍项目，依次是软桥、螺旋梯、高低横木、绳网、轮胎攀台、摇摆平台、晃动横梯、跨网、阻绝墙、模拟沙滩。

别着急，下面奉上通关秘籍，只要照此法潜心“修炼”，必定让你及格很轻松，满分不是梦!

障碍介绍：软桥是四百米渡海登岛中的一个障碍。障碍设置模仿水中浮桥，主要考验受训对象的身体平衡能力和协调性。

通关秘籍：重心放低步子准，目光平视身体稳。速度越快晃动小，找准中线匀速跑。秘籍解读：把重心放低有利于保持身体平衡。脚步踏准踏实找准中线防止训练中坠桥。目光平视克服恐高心理。在桥上匀速跑动，跃起幅度不要过，这样桥身晃动节奏固定，利于保持平衡节约体力。

渡海登岛400米障碍障碍介绍：螺旋梯顶端设环形平台，设滑竿。螺旋梯可以产生倾斜和晃动。螺旋梯的障碍设置模拟晃动的船舱，主要考验受训对象的抗眩晕能力。要求受训者从螺旋状楼梯登上障碍顶端，沿圆形通道跑动一圈之后顺滑竿滑下。

通关秘籍：手脚协力登顶端，两臂张开压栏杆。腿夹滑竿稍用力，落地瞬间要屈膝。秘籍解读：在攀登螺旋梯时要靠手拉脚蹬，手脚协力登上障碍，这样既节约体力，又容易保持平衡。在沿圆形通道跑动时两臂要张开压住两侧栏杆，这样能够减轻障碍晃动对身体造成的影响。沿滑竿滑下时双腿夹杆控制好下降速度，落地瞬间屈膝缓冲，可以\*\*\*保护脚踝膝盖，避受伤。障碍介绍：高低横木是一种较为常见的障碍，主要考验受训对象身体灵活性。其一根和三根为高杠，二根和四根为低杠。高低横木是渡海登岛中的三个障碍，尽管其难度不，但如果能熟练做好衔接可以节约量时间和体力。秘籍解读：一根横杠为矮杠，接近障碍时要迅速降低重心，低头插腿，在矮杠后下通过，之后手撑高杠，跨腿跳过二根高杠。高杠与低杠的衔接为关键，从高杠上跳下时要顺势蹲下插腿闪身过低杠。通过该障碍时应别注意调整呼吸，为通过后面的障碍蓄力。