

百米障碍移动式400米障碍器材训练400米障碍100米跨桩矮墙

产品名称	百米障碍移动式400米障碍器材训练400米障碍100米跨桩矮墙
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	2600.00/件
规格参数	胜川:高墙2*2*20个厚 SC--09:独木桥5*20*1.3 河北胜川体育:矮墙2*1.1*20个厚
公司地址	河北 沧州市新华区 盐山杨集
联系电话	15166965207 13930797394

产品详情

400米障碍和灭火训练时，使用合适的器材尺寸是至关重要的。在本文中，将介绍一些常用的器材尺寸，并推荐河北胜川体育器材制造有限公司的产品，其中包括了300米障碍和200米灭火训练器材。

胜川:高墙2*2*20个厚

胜川公司推出的高墙器材规格为2米高、2米长、20个厚。高墙是常见的障碍器材之一，能够模拟建筑物的突出部分，增加训练的难度。该器材采用高强度材料制造，具有坚固、耐用的特点。胜川公司专注于生产高品质的消防器材，其产品经过严格的检测和质量控制，确保用户的安全和满意度。

SC--09:独木桥5*20*1.3

胜川公司还推出了独木桥器材，型号为SC-09，规格为5米长、20厚、1.3米宽。独木桥是消防训练中常用的障碍器材，通过在其上行走，可以提高训练者的平衡能力和协调性。这款独木桥采用了优质的材料制造，具有防滑、耐磨的特点，保证使用时的安全性和稳定性。

为一个高强度、高难度的体能训练课目，400米障碍能够提高军人在军事行动中的奔跑、跳跃、攀越、支撑、平衡、钻爬等综合技能水平，培养勇敢、顽强、坚韧不拔的意志品质。

就跟随镜头，一起到第77集团军“金刚钻”红军旅训练场，看教练员教你如何“玩转”400米障碍——

三步桩

三步桩由3根10公分高的桩柱组成。跑至起跨线前缘时，一只脚踏地，另一只脚向前跨出一步，用前脚掌踏在桩面上，蹬地脚紧接向前跃出一步，踏在第2桩面上，起跨脚再踏在第3桩面上。这关的诀窍就在于稳住身体重心，控制好落脚点。

弹坑

壕沟是模仿战场上的弹坑和壕沟而设立的。通过障碍时，跑至壕沟前，借用奔跑的冲劲，一只脚蹬地起跳，身体向前上方跃起，另一只脚前摆并跨过壕沟着地。

跳跃矮墙

跳跃矮墙的方式主要分为一手一脚支撑跳越、一只手支撑跳越、踏蹬跳越以及腾空跳越。如果你的弹跳力够好，也可以不接触矮墙，直接跃过，这就是所谓的“飞板”。跑至矮墙前约1米处时，蹬地起跳，身体向前上方跃起，跃至矮墙上方时，身体略收腹含胸，起跳腿迅速屈膝提腿，小腿收于胯下，并越过矮墙着地。跳跃过程中一定要放松心态，控制好重心。

跨越栏板

跨越栏板是四百米障碍中的重难点课目。在上高板时，需跑至高板前约1000px处，利用双脚起跳的力量，使身体向上跃起，并用两臂的力量将身体撑上高板。随后利用单腿屈膝从体侧向上踏板，随后全身上板。

过云梯

训练云梯就是训练官兵的心理素质。在攀上水平梯后，身体成行走姿势，两脚掌踩在横杆位置，在降低身体重心的同时，两脚交替向前行进，行至尽头时跳下。

独木桥

跑至斜板前，单脚蹬地，身体跃起，迅速踏上桥面。在桥面跑步前进时，身体微弯，降低重心，并通过两脚稍外张、双手侧平举的方式，保持身体平衡，跑至桥端时，单脚着地缓冲。

翻高墙

跑至高墙前约1米处，单脚蹬地起跳，另一条腿屈膝上抬，借蹬踏墙中部向上的冲力使两手攀住高墙上缘，随后双手撑于高墙上缘，身体翻越而下。

低桩网

跑至网前，同时屈膝弯腰，身体向前下俯冲，两臂前伸，手和膝着地，借两脚蹬力钻入网内，前进时两手、两膝交替用力匍匐前进，出网时迅速恢复身体正直，向前跑动。

钻洞孔

跑至洞孔前，身体前倾弯腰伸头，同时腹部靠拢大腿，利用单腿屈膝支撑，双手、头部、单腿先行通过洞孔，再利用手部推力完全通过洞孔。

五步桩

跑至跨越线，右脚蹬地，左脚向前跨出一步，前脚掌踏在桩面上，并向左侧后蹬桩面。同时，右脚向右前方跨出一步，前脚掌踏在第2桩上，并向右侧后蹬桩面，两脚依次跨越，通过障碍。

400米障碍的训练难度大、强度高，但只要敢于大胆尝试，勤加练习，找到属于自己的通过技巧，相信成绩一定会提升飞快。