

400米障碍训练器材一套价格 部队百米障碍器材厂家

产品名称	400米障碍训练器材一套价格 部队百米障碍器材厂家
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	199.00/件
规格参数	
公司地址	河北省盐山县杨集乡大郝工业区
联系电话	0317-6352757 13903173433

产品详情

有当兵经历的战友们，一定对这句话不陌生——“宁跑5公里，不跑400米”。

5公里与400米，长度孰长孰短一眼即知，为什么大家宁可跑距离更长的5公里，也不愿意面对400米障碍呢？今天小编就来带大家了解一下被400米障碍支配的恐惧！

400米障碍全长是100米，共有9个项目，包含跨桩、壕沟、矮墙、高板跳台、水平横梯、独木桥、高墙、低桩网、转弯杆。往返两次，共计400米。

然后是翻越高墙，2米高。过高墙和过独木桥是一样道理，着力腿一定要发足力，一脚蹬在高墙上助自己全力往上升，整个身体贴着墙，跟着右手往下轻松落地。过低桩网用的是低姿匍匐，所有的匍匐动作中低姿匍匐是累的，就靠手和脚发力。