

# 特警综合障碍训练器材 爱尔兰板 400米障碍价格

产品名称	特警综合障碍训练器材 爱尔兰板 400米障碍价格
公司名称	盐山多利达文体器材有限公司
价格	500.00/件
规格参数	品牌:多利达体育 材质:钢管 颜色:军绿
公司地址	盐山县盛世佳苑1号楼2单802室
联系电话	0317-5129521 15231799390

## 产品详情

特警综合障碍训练器材 爱尔兰板 400米障碍价格

灵敏素质是指人体迅速改变、转换动作、随机应变的能力，它是技能与体能在运动中的综合体现。

400米障碍训练中爬行类（爬行通过水平梯、匍匐通过低桩网）、绕行类（绕行桥柱）、钻越类（钻越洞孔）跨桩类（五步通过跨桩）等动作都需要受训者具备较高的灵活性。另外，在任何通过动作的技巧掌握上，灵敏素质都是较为重要的身体素质基础。军人平时对耐力、力量、柔韧等素质训练较多，而灵敏素质专项训练较少。

### 二、通过技术

#### 400米障碍功能用途

主要用于官兵掌握和提高战斗行动中所需要的奔跑、跳跃、攀越、支撑、平衡和钻爬等技能，增强速度、耐力、灵敏度等身体素质，培养勇敢顽强、坚韧不拔的意志，为战时通过各种障碍打下良好基础。

#### 指标要求

四百米障碍器材每项安装间距尺寸，转折旗距跨桩5米，跨桩距壕沟10米，壕沟距矮墙15米，矮墙距高板跳台、水平梯15米，高板跳台、水平梯距独木桥20米，独木桥距高墙18米，高墙距低桩网10米，低桩网距转折旗7米。

