

汕尾横渡绳索训练用器材 400米障碍器材制造厂家 独木桥 攀爬架

产品名称	汕尾横渡绳索训练用器材 400米障碍器材制造厂家 独木桥 攀爬架
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	850.00/件
规格参数	品牌:胜川 颜色:军绿 产地:河北
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

军校联考“硝烟”在即，但训练中发生意外十分影响成绩，甚至成为军旅生涯的拦路虎，如何正确地张开保障的双手，在400米障碍训练中为战友保驾护航**？快来看看兵哥哥的“障碍护体”！

障碍课目一：木桥

危险指数：

在400米障碍训练中，木桥是很多人过不去的“一道坎”，很多人在这个课目上露怯、害怕，*出现**不稳，失去平衡的情况，在木桥的中段或者后段，身体“左摇右晃”，速度快的人*向前倾倒摔下，启动速度慢的*后仰摔下。稍有不稳就会重重地从高空摔下，造成其严重的后果。

木桥的保护。

建议在这个课目训练中安排至少两个人进行保护，一左一右，必要时可安排4人保护。随着训练人的行进张开双臂跟进移动，出现不测可及时上前抱住或抓住。的人*向前倾倒摔下，启动速度慢的*后仰摔下。稍有不稳就会重重地从高空摔下，造成其严重的后果。

单个场地长100米，宽3.5米。跑道全长400米，要求地面平坦，土质较硬。各个障碍物相邻边缘距离分别为：起点至低桩网7米、低桩网至高墙10米、高墙至独木桥18米、独木桥至高板跳台20米（水平横梯距低

台0.3米)，高板跳台至矮墙15米、矮墙至壕沟15米、壕沟至跨桩10米、跨桩至转折旗5米。