

力量锻炼器械 新兵训练器材 400米障碍 单双杠练习

产品名称	力量锻炼器械 新兵训练器材 400米障碍 单双杠练习
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	300.00/套
规格参数	品牌:胜川 参数:SC-008 产地:沧州盐山
公司地址	河北 盐山县 杨集乡 大郝工业开发区
联系电话	0317-6225629 13013226233

产品详情

8~12米，宽1.5~2.5米，深0.2~0.4米的水池中，并排设有浮板，浮板下设有浮筒，池的两侧设有高0.3~0.5米，间距为0.5~0.9米的网柱，弹性绳纵横交差地挂于网柱上形成桩网。

9.根据要求3~5中任何一项所述的障碍场，其特征在于所述高低横木(3)由2~4组低杠和高杠依次相错排列而成，低杠高0.4~0.7米，高杠高1.3~1.7米；所述阻绝墙(9)高3.5~4.5米，顶端两侧设有绳索套环，正面上设有不规则凸凹形蹬踏点，背面与地面垂直，还有一根滑杆斜靠于背面；所述模拟沙滩(10)长80~100米，是沙深0.2~0.4米的沙坑。

摘要本实用新型涉及一种为适应渡海登岛作战的体能训练要求的渡海登岛400米障碍场，包括跑道和间隔地设置于跑道上的障碍物，所述障碍物为依次排列的软桥1、螺旋梯2、高低横木3、绳网4、轮胎攀台5、摇摆平台6、晃动横梯7、跨网8、阻绝墙9、模拟沙滩10。本渡海登岛400米障碍场针对渡海登陆作战的实战环境，以提高海上作战适应能力为重点，遵循体能训练规律，按照系统组合的原理，不同程度地模拟装载、航渡、换乘、抢滩

跨网

抓绳上墙，

手臂与腿部相互配合，

同时注意，

此项障碍危险系数蛮高的。

渡海登岛400障碍场基本设施：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

、阻绝墙和模拟沙滩。

400米障碍场基本设施：跨桩、壕沟、矮墙、高板跳台、水平横梯、木桥、高墙、低桩网和转折旗。

体能拓展训练项目：冲滑索道、肋木架、网绳、吊索桥、臂腹斜壁、上撑直壁、滑竿、荡木桥、荡绳、摇摆高低横木、软梯、曲线滑杆、步步高（梅花桩）、曲折桥、轮胎攀台、蹦床、空中抓网、侧爬网链、软桥、倒爬竿、滑索。

障碍特点：障碍设置模拟晃动的船舱，主要是考验受训对象的抗眩晕能力。

危险系数：三星

常见训练伤：在攀登螺旋梯时容易两脚踩空而跌落，同时在沿竿滑下时若因为紧张而用手抓握滑竿而将手磨破，且落地时膝盖容易撞到柱上而产生损伤。

预防方法：上螺旋梯时要根据自身的步幅大小正确地控制节奏，同时在下降时要学会利用手臂的力量让自己顺竿滑下，且落地的时候不要并脚。

通过高低横木

障碍是当兵必过的一道坎，个中滋味唯有自知。在和一些里还有一项400米障碍叫400米渡海登岛障碍，可是虐爆了无数英雄豪杰。相比400米障碍，渡海登岛障碍对的爆发力、耐力、速度、灵敏度、协调性和心理素质都提出了更高的要求。

软桥

“ ”螺旋梯，

晕头转向、重心偏移只是开始，

高速下坠才是大戏。

随着攀爬高度不断上升，

重心偏移幅度越来越大。