

400米渡海登岛障碍器材 猎人意志训练场器械 障碍场器材定制 胜川

产品名称	400米渡海登岛障碍器材 猎人意志训练场器械 障碍场器材定制 胜川
公司名称	盐山广胜体育器材有限公司
价格	500.00/件
规格参数	品牌:广胜 型号:全 产地:河北
公司地址	盐山开发区
联系电话	0317-8255176 13315723198

产品详情

400米渡海登岛的体力分配。400米障碍跑要求用“均匀”速度跑完全程。400米障碍要先100米平地跑后，才通过障碍物。它要往返200米，通过14个障碍物。顺利快速地通过障碍物是完成全程的重要***。因此，前100米平地跑要求快速，轻松省力。在障碍与障碍之间的跑进中，应有步点调整阶段，即在通过障碍物后要调整好步点，在通过下一个障碍物前，要稍加快跑速，节奏明显，达到顺利快速地通过障碍物的目的。当所有障碍物通过后，即转入终点跑，要求全力以赴，发扬顽强拼搏精神跑到终点。

我军传统军事体育训练项目，通过训练能够发展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，提高速度、耐力、协调、灵敏等身体素质，培养勇敢、顽强、坚韧不拔的意志品质，为战时通过各种人工和天然障碍打下良好的基础。

400米渡海登岛训练是通过由8组障碍，16个障碍物，所构成的往返全程400米的障碍场的军事体能训练项目，其通过的顺序是:平跑100米—转弯—跨越3步桩—跨越壕沟时跳越矮墙—攀越高板跳台—通过云梯—通过木桥—攀越高墙—匍匐通过低桩网—转弯(返回)—跨越低拉网—攀越高墙—绕行桥柱—通过云梯—跨越高板跳台—钻越洞孔—跳下攀上壕沟—跨越5步桩—转弯—100米终点。