

为何是400米障碍

产品名称	为何是400米障碍
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	河北 沧州市新华区 盐山杨集
联系电话	15166965207 13930797394

产品详情

解放军400米障碍跑是单兵必练科目，然而对于每个士兵而言，这个科目都十分令人“头疼”。虽然障碍跑仅有400米，但仍流传着“宁跑五公里，不上四百米”这一“至理名言”，因为这科目十分容易让士兵受伤，而且对体力的考验并不比五公里跑容易。

一般来说，400米障碍跑，包括8种障碍物在内的往返跑，要在规定的时间内从正反两个方向通过这八种障碍物。这八种障碍物分别是，跨桩、壕沟、矮墙、高板跳台、独木桥、高墙、云梯、低桩网。这些项目一般来说在两分钟内完成算是优秀，两份三十秒为及格，当然也有高手可以达到一分半甚至更短。

这些障碍设置看起来十分简单，但是要以极快的速度在短时间内通过就不是那么容易的了。而且在高速跑动的情况下加上一些跳跃的动作还和有可能会受伤，经常有一些士兵在400米障碍跑上，由于节奏不对或者缓冲不够而负伤。即使是身体素质过硬，动作十分标准的老兵在400障碍跑这项上也是一个不小心就会挂彩负伤的。因此在军队里，400米障碍跑着一项的确可以称得上是魔鬼训练了。

3wa

然而400米障碍跑的设置，却十分具有实战意义？毕竟军队可不是玩跑酷的地方。

之所以设置为400米是大有讲究的。首先要联系到现在的主流武器，在各类的行动中最常见、应用最广的武器应该就是突击步枪了，而现在的突击步枪的有效杀伤范围一般来说认为是300-400米，所以在交战中的400米可以看成是一个危险区域，于是在不同的地形寻找掩体快速通过从而来减少伤亡。所以可以说400米障碍跑是一项十分关键的军事技能，在真正的战场时可以称作是保命的神技了。对于一些特殊的兵种来说，这一项技能更是必须要练好了。像机械化步兵，有的时候需要将步兵战车停在距离敌军阵地一定距离的安全位置，防止一发反装甲导弹后让一车的人全部阵亡。那最后的一段路就需要靠士兵们冲锋了，所以这个400米障碍跑可以说是他们的必备科目了。

除了距离，每个障碍的设置也是大有讲究的。就像这个壕沟是模仿的反坦克壕，而高墙矮墙等则是模拟的各种路途上的障碍物，低桩网则是模拟的则是战场铁丝网。所以说400米障碍跑这项技能的设计是十分贴合实际的需要的，可以说现在科目设置是解放军先辈们通过宝贵的经验再与现在实际情况相结合总结出来的。虽然苦、虽然累，但是为了在战场上关键的时刻发挥更大的作用。