

# 武警部队400米障碍赛器材江苏泰州军事训练4百米障碍消防训练木桥障碍板

产品名称	武警部队400米障碍赛器材江苏泰州军事训练4百米障碍消防训练木桥障碍板
公司名称	河北达创体育器材有限公司
价格	3600.00/件
规格参数	品牌:达创 型号:DC041 产地:河北
公司地址	桥西区槐安路260号
联系电话	0311-83111974 15613157513

## 产品详情

一套400米障碍器材多少钱可采用一手一脚支撑跳越,一手支撑跳越,或踏蹬跳跃.一手一脚支撑跳越:一腿蹬地起跳,使身体跃上矮墙,起跳腿迅速上提,支撑后推墙,支撑腿前摆着地跑.一手支撑跳越:一腿用力蹬地起跳,身体向前上跃起,越过矮墙着地.踏蹬跳越:一腿蹬地起跳,身体跃起,另一腿踏蹬矮墙上缘,收蹬地腿,越过矮墙。武警部队400米障碍赛器材,障碍板高墙高度,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、水平梯距木桥20米,木桥距高墙18米,高墙距低桩网10米,低桩网距转折旗7米。

### 四百米障碍跑训练技巧

武警部队400米障碍赛器材的体力分配。400米障碍跑要求用“均匀”速度跑完程。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程的重要保证。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,要求力以赴,发扬顽强拼搏精神跑到终点。

### 武警部队400米障碍赛器材训练

武警部队400米障碍赛器材是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。

阻绝墙400米障碍板训练是通过由8组障碍，16个障碍物，所构成的往返程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。

400米障碍板训练物器材主要包括跨桩、壕沟、矮墙、高板跳台、云梯、木桥、高墙、低桩网共八组障碍物。部队训练400米障碍板训练器材的质量是十分关键的，因为其不仅关系到日常训练的效果好坏，更与训练人员的人身安危息息相关。质量不过关的训练器材在使用过程中很容易造成意外事故。

武警部队400米障碍赛器材部队训练400米障碍板训练器材厂家，为您推荐南京达创体育用品有限公司。