

# 四百米渡海登岛福建莆田400米渡海登岛障碍器材厂家螺旋梯高低横木

产品名称	四百米渡海登岛福建莆田400米渡海登岛障碍器材厂家螺旋梯高低横木
公司名称	河北达创体育器材有限公司
价格	2400.00/件
规格参数	品牌:达创 型号:DC345 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

四百米渡海登岛其场地设置采用4次回转，共10个障碍项目，依次是软桥、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、模拟沙滩。

四百米渡海登岛在部队和军校中，四百米渡海登岛是一项重要的体能考核项目，许多体能优异的战友在这个课目上总是离满分标准差一点，还有些小伙伴拼尽力也还是没能跑进及格线。眼看又快要考核了，这可咋办？

四百米渡海登岛别着急，下面就奉上通关秘籍，只要照此法潜心“修炼”，必定让你及格很轻松，满分不是梦！

障碍介绍：软桥是四百米渡海登岛中的个障碍。障碍设置模仿水中浮桥，主要考验受训对象的身体平衡能力和协调性。

四百米渡海登岛通关秘籍：重心放低步子准，目光平视身体稳。速度越快晃动小，找准中线匀速跑。秘籍解读：把重心放低有利于保持身体平衡。脚步踏准踏实找准中线防止训练中坠桥。目光平视克服恐高心理。在桥上匀速跑动，跃起幅度不要过大，这样桥身晃动节奏固定，利于保持平衡节约体力。

手抓铁链脚蹬实，发力方向是竖直。贴杆跨腿翻过网，先讲安再省时。秘籍解读：在攀登绳网时要蹬稳把牢，使身体靠近绳网，发力竖直向上，这样能最大限度的保存体力。下网的过程中要注意安，在确保安的基础上再追求速度，新手切不可翻越绳网后直接从顶端跳下。

障碍介绍：轮胎攀台是整个四百米渡海登岛中难度大的一个障碍，从障碍上离开时可选择沿绳滑下或沿软梯攀下。

四百米渡海登岛通关秘籍：先手后脚，步步为营。障碍下法，建议用绳。秘籍解读：攀登轮胎时要先用手抓住悬挂轮胎的铁链，稳住轮胎再上脚，这样能提高通过障碍的成功率。从障碍下来时有两种途径，一种是软梯，一种是粗绳，在此建议沿绳滑下，沿绳下降可以节约大量时间和体力，并且动作简单好上手。折转点至绳网15~25米，绳网至轮胎攀台15~25米，轮胎攀台至摇摆平台15~25米，摇摆平台至第二折转点15~25米，第二折转点至晃动横梯10~20米，晃动横梯至跨网17~28米，跨网至阻绝墙17~28米，阻绝墙至第三折转点10~20米，第三折转点至终点，即模拟沙滩长度80~120米。400米障碍场尺寸 渡海登岛障碍器材规格400米障碍器材螺旋梯上还设有一个偏转幅度调节装置;所述绳网的摆幅调节装置为分别固定于立柱和框架上的链条;所述螺旋梯的偏转幅度调节装置为分别固定于地上和螺旋梯上的链条;所述绳网的框架为矩形框架，高为4~5米;所述摆幅调节装置确保矩形框架的摆幅小于30度

四百米渡海登岛障碍介绍：摇摆平台是根据船上装载情况设置的。通过训练可以提高人体在船上的平衡能力，为战时快速通过天然障碍打好基础。