

警训练器材 400米障碍训练器材 消防训练木桥 户外训练器材

产品名称	警训练器材 400米障碍训练器材 消防训练木桥 户外训练器材
公司名称	河北达创体育器材有限公司
价格	800.00/件
规格参数	品牌:达创 型号:DC-1056 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

高墙的保护。

在这个课目上，需要安排至少一名保障人员，往返程都要保护到位，尤其在后半程，对保障人员的考验更大。这个时候，要求保障人员从高架前侧开始紧跟训练人员，同样双臂张开，着重保护训练人员的头部。

高墙的保护。在这里，我们列举了400米障碍中5个保护训练课目，但并不意味着其它课目不存在危险，相反，尤其在低桩网、五步桩这几个障碍上，脚踩不实摔倒、脚勾到橡胶带绊倒等安全隐患时有发生，更需要训练人员提升安全意识，努力加强本领，熟练训练技巧，实现自我保护。

让我们以关切心与责任心，做好兄弟背后那一双有力的“大手”！

问;400米障碍哪个容易过

答;哪个障碍也不难，只有通过才能综合的提升体能。

很多人认为拓展训练器材和体育运动器材同属一类，这种说法是不准确的，我们作为拓展训练器材的国标起草单位，有着十几年拓展训练器材生产经营，我们认为拓展训练器材只能说是体育运动器材的一个种类，体育运动器材作为一个大类，而拓展训练器材作为大类下属的一个分支。2018年以来，拓展训练器材的范围比较广泛，一些户外体能游乐项目也包含在拓展训练器材中间。拓展训练器材概念：拓展训练器材是拓展训练所需器材的总称，是所有拓展培训项目中需要的一种辅助性用器材，是场景模拟、假设的户外运动器材。目的：拓展训练器材的每个项目都是结合人的身体运动结构、心理状态及培训目的经过精心设计的。是以提个人及团队的高心理素质为主要目的，兼具体能和实践的综合素质教育，它以运动为依托，以培训的方式，以感悟精神为导向。

部队标准400米训练障碍场地迷彩400米障碍器材

部队四百米障碍器材生产厂家规格：

规格:1.跨桩:由5个直径30厘米,高出地面10厘米的跨桩组成.右边三个跨桩的中点相距2.30米,距离跑道中线30厘米,跨桩中点距端线5米.左边两个跨桩的中点相距2.30米,距离跑道中线60厘米,第1跨桩中点距端线6.15米.跨桩由木桩可水泥构成. 2.壕沟:长,宽,深各为2米.沟壁应是垂直面.3.矮墙:宽2米,高1.1米,厚20厘米.洞孔宽50厘米,高40厘米,下缘距地面60厘米,设于矮墙左侧.矮墙主要由木板构成.四百米障碍器材生产厂家4.高板跳台:(高板高1.80米,长2米,宽50厘米,厚5-8厘米.)高台高1.5米,长,宽各1米.低台高,长,宽各1米.高板,高台,低台间隔1米,由砖,水泥构成.(高板由木材构成,支撑材料为角铁.)水平横梯由钢制园管构成,设置至少15个横杠,直径为3-4厘米,四个立柱直径为5厘米以上,高度2.5米.5.木桥:长5米,高1.3米,直径20-25厘米,桥平面宽10厘米,斜板长2米,宽20厘米.桥下立柱间隔1-1.30米,柱应漆上红,白相间的颜色,主要由钢管构成.6.高墙:宽,高各2米,厚20厘米.主要由木板组成. 7.低桩网:由12根立柱对应分列两行,行距2米,间距1米,桩高出地面50厘米,每对立柱间用弹性材料拉直成横线构成桩网,网下地面以松柔的沙层为宜.立柱由钢管构成.

四百米障碍器材生产厂家评判标准：

四百米障碍的评分标准编辑2:分30秒内跑完程——及格2分10秒内跑完程——良好2分00秒内跑完程——。

部队四百米障碍器材生产厂家厂家工艺：1，主架采用12号槽钢成工字形底座，牢固，角度为标准直角。在工字形底座的基础上槽钢及方管作为立柱，在立柱脚附近四个三角档作为支撑，稳定牢固。中间采用杉木制作厚度稳定性能良好，一个正常成年人翻身不会翻倒。2、油漆(喷塑)、工艺：颜色有迷彩和军绿两种对木板及主架均进行打磨，使主架及木板均刺，不易伤手，进行表面喷塑、喷涂。

四百米障碍器材生产厂家表面处理:所有钢制件表面均经酸洗、化、打沙等初级处理后采用进口静电环氧基粉末喷涂完成后表面处理，涂层厚度70—80um，铅笔硬度达3H+，试品经GB1771-91 36小时盐雾试验，涂膜无变化，划格处单面腐蚀<2mm，产品具有耐酸碱、耐湿热、抗老化、外观美观等优点，能适合潮湿和酸雨环境，室内室外均可使用，且产品涂料配方不含有毒元素，避免损害使用者的健康。

达创400米障碍高板跳台训练拓展器材业：双杠 单杠 双杠双臂屈伸

A、锻炼部位：主要是胸大肌下部，其次是肱三头肌和三角肌。

B、开始位置：双杆间距宽于肩，双手握杠成直臂支撑、挺胸、收腹，两腿伸直并拢放松呈下垂状。

C、动作过程：呼气，屈肘弯臂，身体下降，直至两臂弯曲降低到低位置时，头部应向前引，两肘外展，使胸大肌充分拉长伸展。随即吸气，以胸大肌突然收缩力撑两臂，使身体上升直至两臂完伸直;当上臂超过杆水平位置时，臀部稍向后缩，躯干呈“低头含胸”的姿势。两臂伸直时，胸大肌处于收紧状态。重复练习。

D、训练要点：动作要缓慢进行，不要借身体的振摆助力完成动作;撑起时速度要快、挺胸、抬头、收腹、不耸肩;为加大训练强度可在腰间负重练习。