

梅州军用攀爬架宽度 爬绳爬杆厂家爬梯四面攀爬架尺寸

产品名称	梅州军用攀爬架宽度 爬绳爬杆厂家爬梯四面攀爬架尺寸
公司名称	盐山广胜体育器材有限公司
价格	1200.00/套
规格参数	品牌:广胜 型号:001 产地:河北沧州
公司地址	盐山开发区
联系电话	0317-8255176 13315723198

产品详情

梅州市军工用攀登架总宽 爬绳爬杆生产厂家直爬梯四面攀登架规格

蹬越跳台高板。 根据方式。单脚跳起，人体跃出，另一腿曲膝上抬，上体前伸，双手撑扶橱柜台面。蹬地腿踏于低台，后脚积极主动往前上屈膝，并踏于灵台。随着屈体移位，并推板跳下。 维护方式。守护者立在高板前一侧，当练习者跳下没有坐稳时，快速扶其臀部帮助缓存，以防跌伤。

(12) 钻越洞孔。 根据方式。单脚曲膝支撑点，人体往前低头伸出头，腹腔看齐大腿根部，双臂前伸，使腿、头顶部和双臂另外钻过洞孔。 维护方式。选用诱导性保障法，用动态口令提示练习者应留意位置。

我企业关键运营400米阻碍，300米阻碍，训练器材，军用双杠，军工用器械，户外健身器械，篮球架，一百米阻碍器械

(13) 跳下搭上壕沟。 根据方式。曲膝低头，一只手撑地跳下壕沟。并快速用劲蹬地跳起往上跃出，双手攀于壕内壁缘，扛起人体。伴随着一腿曲膝上抬，脚或膝跪于壕内壁缘，后脚上提，往前迈开跑进。 维护方式。守护者立在壕沟前壁一侧，当练习者攀不上壕沟或是有出错时，托其屁股给与帮助和维护。

(14) 超越五步桩。 根据方式。跑至越跨线外缘，左腿蹬地，左脚前跨，踏在桩表面，左腿外侧跨，踏在第二桩表面，两腿先后超越第三、4、5桩。 维护方式。应用防范意识，训练时要集中注意力，脚

要踩准圆桩

在400米阻碍全过程跑进的方式上，关键掌握下列好多个层面：

- 1、根据阻碍物前后左右的跑进方式。根据竖直阻碍物前，跑的姿势要轻轻松松，当然，人体重心点稳定地移位