

## 渡海登岛400米阻碍训练场地 户外拓展培训器械

产品名称	渡海登岛400米阻碍训练场地 户外拓展培训器械
公司名称	盐山广胜体育器材有限公司
价格	5000.00/件
规格参数	品牌:胜川 型号:008 产地:河北
公司地址	盐山开发区
联系电话	0317-8255176 13315723198

### 产品详情

渡海登岛400米障碍训练场 户外拓展训练器材渡海登岛400米障碍训练场 户外拓展训练器材

#### 障碍七：晃动横梯

障碍简介：晃动横梯由竖杆、铁链和横梯构成，梯杆高低分布，行进过程中横梯晃动，锻炼训练者的平衡性和协调性，克服恐高情绪。

完成方法：

- 1.抓握横杆，摆动身体，跨坐于横梯上，手脚交替前行，抓杆落地。
- 2.两手抓握横杆，交替前行。

技巧攻略：考虑到前200米体力消耗的情况，建议采用方法一通过。节奏要强，动作要稳。

## 障碍八：跨网

障碍简介：跨网由弹力绳、短杆和浮桥构成，模拟漫水桥面，锻炼训练者的灵活性。

完成方法：抬腿迅速通过。

技巧攻略：找准中线，小腿外翻，轻点脚尖，步调稳定。

## 障碍九：隔离阻墙