

大连沙河口400米渡海登岛,力量健身器材,训练浪木

产品名称	大连沙河口400米渡海登岛,力量健身器材,训练浪木
公司名称	河北省达创体育器材有限公司
价格	2800.00/件
规格参数	型号:DC-362 颜色:军绿色 加工时间:3天
公司地址	桥西区槐安路260号
联系电话	17732148724 17732148724

产品详情

通过垂直障碍物后，人体落地时冲击力较大，要注意降低身体，屈膝缓冲，随之蹬地起动，继续跑进。通过水平障碍物(壕沟、低拉网、跨桩)之前，要保持已获得水平速度，加速节奏要明显。

独木桥: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.

高墙:宽,高各2米,厚20厘米.主要由木板组成

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,每对立桩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.

转弯旗：旗杆高1.5米，直径约5厘米。

完成方法：由底部攀爬至顶部，翻越横杆，从另一侧抓网踩节点落地400米障碍设施 高低姿匍匐网 移动400米障碍器械 四百米障碍设施 消防训练爬绳爬杆架 步兵400米障碍器材 4米高墙-墙

通过400米障碍的呼吸方法。平地跑刚开始时，自然地加深呼吸，呼吸的节奏要和跑的节奏相配合，终点跑时呼吸的频率和深度有所增加，通过障碍时，可“阔气”用力。