

## 400米障碍体能训练障碍 朝阳渡海登岛训练器材厂家

产品名称	400米障碍体能训练障碍 朝阳渡海登岛训练器材厂家
公司名称	河北胜泽体育设施有限公司
价格	100.00/件
规格参数	
公司地址	河北省盐山县望树镇工业区
联系电话	0317-6352757 13903173433

### 产品详情

渡海登岛400米障碍特点：此障碍是费时长一个障碍，对通过者的体能是一种直接的检验。危险系数：五星常见训练伤：在攀登过程中若方法不当\*造成两脚踩空而跌落轮胎，同时在下落时如果顺绳滑下会造成手掌磨破。预防方法：平时训练时找到适合自己的方法，同时在熟练掌握通过技巧的前提下在提高通过速度。通过摇摆平台障碍特点：该障碍是根据船上装载情况设置的，通过训练可提高人体在船上的平衡能力。危险系数：三星常见训练伤：在通过是若不能掌握正确的节奏\*被立柱磕伤膝盖。预防方法：步的动作至关重要，同时通过时双手要抓紧竖杆，尽量避免使用小步子，平时多加训练形成固定动作。通过晃动横梯