青岛部队训练器材 四百米渡海登岛项目介绍

产品名称	青岛部队训练器材 四百米渡海登岛项目介绍
公司名称	盐山广胜体育器材有限公司
价格	.00/件
规格参数	品牌:广胜 型号:003
公司地址	盐山县望树镇宋庄村（注册地址）
联系电话	0317-8255176 15373379958

产品详情

技巧攻略：手比脚快，抓稳踩实；下滑时脚先踩绳，双手交替往下。

障碍六：摇摆平台

障碍简介：摇摆平台由平台和9根错落的立柱构成，行进过程中平台左右摇摆，模拟晃动的船只甲板，锻炼训练者的平衡性和稳定性。

完成方法：手脚协调合作，来回转动身体，从而通过平台。

摇摆平台

技巧攻略：身体和腿贴近立柱内侧，手前伸抓握立柱，腿侧前迈。

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。

晃动横梯

技巧攻略：考虑到前200米体力消耗的情况，建议采用方法1通过。节奏要强，动作