

渡海登岛400米障碍 精武训练器材 主立柱114 壁厚3.0mm 军绿色

产品名称	渡海登岛400米障碍 精武训练器材 主立柱114 壁厚3.0mm 军绿色
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:广胜 型号:002 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

螺旋梯顶端设环形平台，设滑竿。螺旋梯可以产生倾斜和晃动。螺旋梯的障碍设置模拟晃动的船舱，主要考验受训对象的抗眩晕能力。要求受训者从螺旋状楼梯登上障碍顶端，沿圆形通道跑动一圈之后顺滑竿滑下。手脚协力登顶端，两臂张开压栏杆。腿夹滑竿稍用力，落地瞬间要屈膝。秘籍解读：在攀登螺旋梯时要靠手拉脚蹬，手脚协力登上障碍，这样既节约体力，又容易保持平衡。在沿圆形通道跑动时两臂要张开两侧栏杆，这样能够减轻障碍晃动对身体造
沿滑竿滑下时双腿夹杆控制好下降速度，落地瞬间屈膝缓冲，

可以***保护脚踝膝盖，避免受伤。障碍介绍：低横木是一种较为常见的障碍，主要考验受训对象身体灵活性。其登岛根和第三根为杠，根和第四根为低杠。低横木是渡海登岛中的第三个障碍，尽管其难度不大，但如果能熟练做好衔接可以节约大量时间和体力。秘籍解读：登岛根横杠为矮杠，接近障碍时要迅速降低重心，低头插腿，在矮杆后下通过，之后手撑杠，跨腿跳过根杠。杠与低杠的衔接为关键，从杠上跳下时要顺势蹲下插腿闪身过低杠手抓铁链脚蹬实，发力方向是竖直。贴杆跨腿翻过网，先讲安再省时。秘籍解读：在攀登绳网时要蹬稳把牢，使身体靠近绳网，发力竖直向上，这样能大限度的保存体力。下网的过程中要注意安，在确保安的基础上再追求速度，新手切不可翻越绳网后直接从顶端跳下。