

# 攀枝花陆军渡海登岛 模拟摇摆船舱 400米绳网 背肌训练器材报价

产品名称	攀枝花陆军渡海登岛 模拟摇摆船舱 400米绳网 背肌训练器材报价
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:028 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

先手后脚，步步为营。障碍下法，建议用绳。秘籍解读：攀登轮胎时要先用手抓住悬挂轮胎的铁链，稳住轮胎再上脚，这样能提高通过障碍的成功率。从障碍下来时有两种途径，一种是软梯，一种是粗绳，在此建议沿绳滑下，沿绳下降可以节约大量时间和体力，并且动作简单好上手。起跳踏上平台，身体紧贴立柱。动作把握节奏，转身要迈大步。秘籍解读：通过摇摆平台的关键在于身体紧贴立柱，这样可以让身体保持平衡，立柱与立柱之间的动作衔接要用大步，一步到位，这样可节约体力。摇摆平台上共9根立柱，把握好动作节奏，你会发现通过起来其实很简单。秘籍解读：晃动横梯是第七个障碍，由于前半程消耗体力过多，在此不\*\*\*拉杠过云梯的方法，采用从云梯上爬过的方法为省力。在云梯上爬行时注意降低重心，有利于保持平衡，下落过程中腹部要发力使身体向前甩动，落地时两脚同时着地并顺势屈膝可保护脚踝膝盖。