

300米障碍器材水平悬梯 400米障碍器材矮墙训练方法

产品名称	300米障碍器材水平悬梯 400米障碍器材矮墙训练方法
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	2000.00/件
规格参数	品牌:胜川 型号:标准 产地:河北
公司地址	盐山县杨集乡开发区
联系电话	13001482136

产品详情

300米障碍器材水平悬梯 400米障碍器材矮墙训练方法

400米障碍器材厂是指跨桩、壕沟、矮墙、高板跳台、云梯、木桥、高墙、低桩网共八组障碍物所组成的跑道。因为要正反各通过一次，应该说全程要通过16次障碍物。通过顺序是：100米跑 绕过标志旗转弯 跨越三步桩 跨越壕沟 跳越矮墙 通过高板跳台 通过云梯 通过木桥 攀越高墙 钻爬低桩网 绕过标志旗转弯返回 跨越低桩网 攀越高墙 绕行木桥下立柱 通过云梯 通过高板跳台 钻越洞穴 跳下攀上壕沟 跨越五步桩 绕过标志旗转弯 100米跑至终点

矮墙后面是高板跳台，2米高，双立臂直接上，这需要弹跳和力量。

独木桥，这个障碍很简单，上独木桥时迈开大步，一脚蹬地起跳，另一脚踏上独木桥，跑进过程中，身体重心稍降低，两臂展开自然摆动