

# 渡海登岛四百米障碍建设标准 摇摆平台

产品名称	渡海登岛四百米障碍建设标准 摇摆平台
公司名称	盐山广胜体育器材有限公司
价格	.00/件
规格参数	
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：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，动作要稳。

障碍八：跨网

障碍简介：跨网由弹力绳、短杆和浮桥构成，模拟漫水桥面，锻炼训练者的灵活性。

完成方法：抬腿迅速通过。

---

跨网

技巧攻略：找准中线，小腿外翻，轻点脚尖，步调稳定。

障碍九：隔离阻墙

障碍简介：隔离阻墙由墙体、麻绳和滑杆构成，墙体有凸起和凹槽，锻炼训练者的攀登能力。

完成方法：抓握麻绳，借助凸起或凹槽，爬上墙体，由另一侧扒墙落地。