

军队400米军事障碍器材厂家 消防训练器材价格

产品名称	军队400米军事障碍器材厂家 消防训练器材价格
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	800.00/件
规格参数	品牌:胜川 颜色:军绿 产地:河北
公司地址	河北省盐山县杨集乡大郝工业区
联系电话	0317-6352757 13903173433

产品详情

绕行桥柱时注意利用手和脚的配合，手扶桥柱，脚用力往侧面蹬，尽量不要走小碎步，另外要降低重心，并趁机调整呼吸，为拿下下一个障碍调整状态。

九、悬垂通过云梯——“ 全身协调过云梯 ”

悬垂通过云梯不光靠手臂发力，还要全身协同用力，摆动双腿，控制平衡，才能快速通过，然后跨上两步，一拍跳台高板，直接一跃而下，能够节省不少时间。

十、钻越洞孔——“ 手脚协同钻洞孔 ”

钻越洞孔，一脚向前，顺势弯腰低头，后脚发力一蹬，看似很小的洞孔，掌握方法也能很容易通过。

十一、跳下攀上壕沟——“迎难而上过深坑”

跳下深坑再攀起，这个过程一定要一气呵成，不要在深坑里逗留，攀起时用力跃起，将双手肘部以上露出地面，获得支撑，再迅速挂腿。

掌握这套“秘籍”，再勤加练习，通过障碍不在话下，快来障碍训练场试试看吧！相信你的400米障碍成绩的提升将会十分明显。