

障碍场训练器材 400米障碍器材标准规格高矮墙价格

产品名称	障碍场训练器材 400米障碍器材标准规格高矮墙价格
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	1200.00/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

障碍场训练器材 400米障碍器材标准规格高矮墙价格

臂撑攀越：跑至高墙前约1米处，单腿起跳，两手攀住高墙上缘，使身体撑上高墙。一手一脚支撑攀越；单腿起跳，两手攀、撑于高墙上缘，身体成一手一脚支撑于高墙上缘。立臂攀越：两腿起跳，两手挂撑于高墙上缘，撑上高墙。

爬上云梯之后在云梯上侧或直立行走，或低姿前进通过云梯，到了云梯尽头双手抓住云梯的横杠，顺势跳下，继续前进。

保护方法：保护者站在云梯两侧，练习者爬上云梯之后，保护者伸开双手，防止从云梯上掉下