

400米训练器材厂家 400米障碍器械百米障碍训练场

产品名称	400米训练器材厂家 400米障碍器械百米障碍训练场
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

400米训练器材厂家 400米障碍器械百米障碍训练场

螺旋梯由旋转升梯、环状平台和竖杆构成，模拟海面上颠簸的船只，锻炼训练者行进的稳定性。

完成方法：快速登上旋梯，绕平台行进一圈，由中间竖杆滑下。

技巧攻略：两手抓实，两脚踩稳，胳膊和脚靠着竖杆滑下

障碍介绍: 晃动横梯的梯杠高低错落柔性连接，主要锻炼受训对象的身体协调性和掌握平衡的能力。

通关秘籍: 抓杠引体上云梯，俯身爬行重心低。下落过程要抖腹，双脚接地要屈膝。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，在此不推荐拉杠过云梯的方法，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

销售范围：云南昆明市、曲靖市、玉溪市、昭通市、保山市、丽江市、普洱市、临沧市、德宏傣族景颇族自治州、怒江傈僳族自治州、迪庆藏族自治州、大理白族自治州、楚雄彝族自治州、红河哈尼族彝族自治州、文山壮族苗族自治州、西双版纳傣族自治州