

300米障碍器材厂家施工 图纸 双绳水池参数【轮胎墙】

产品名称	300米障碍器材厂家施工 图纸 双绳水池参数【轮胎墙】
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	1000.00/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

俗话说“知己知彼，百战百胜”，四百米障碍是个难度系数大、技术要求高的一项综合性训练科目。由五步桩、壕沟、矮墙、高板、云梯、独木桥、高墙、低桩网组成，对人的上肢力量、核心力量和心理素质有着极高的要求。今天，小编为大家整理了一份四百米障碍攻略，让我们一起来看看吧！

快走

技巧：攀上水平梯后，上体略抬起，两脚掌中部分别踩踏两横杆，成行走姿势，两腿微屈降低