

# 户外心理拓展器材 渡海登岛400米障碍 摇摆平台视频

产品名称	户外心理拓展器材 渡海登岛400米障碍 摇摆平台视频
公司名称	盐山洛龙体育器材销售有限公司
价格	1050.00/件
规格参数	品牌:洛龙 检验报告:有 生产厂家:是
公司地址	盐山县杨集工业园区
联系电话	0317-8204185 13001482136

## 产品详情

### 户外心理拓展器材 渡海登岛400米障碍 摇摆平台视频

**障碍介绍：**螺旋梯顶端设环形平台，设滑竿。螺旋梯可以产生倾斜和晃动。螺旋梯的障碍设置模拟晃动的船舱，主要考验受训对象的抗眩晕能力。要求受训者从螺旋状楼梯登上障碍顶端，沿圆形通道跑动一圈之后顺滑竿滑下。

**通关秘籍：**手脚协力登顶端，两臂张开压栏杆。腿夹滑竿稍用力，落地瞬间要屈膝。秘籍解读：在攀登螺旋梯时要靠手拉脚踏，

手脚协力登上障碍，这样既节约体力，又容易保持平衡。在沿圆形通道跑动时两臂要张开压住两侧栏杆，这样能够减轻障碍晃动对身

体造成的影响。沿滑竿滑下时双腿夹杆控制好下降速度，接地瞬间屈膝缓冲，可以有效的保护脚踝膝盖，避免受伤。

**障碍介绍：**高低横木是一种较为常见的障碍，主要考验受训对象身体灵活性。其根和第三根为高杠，根和第四根为低杠。

高低横木是渡海登岛中的第三个障碍，尽管其难度不大，但如果能熟练做好衔接可以节约大量时间和精力。秘籍解读：根横杠为矮杠，

接近障碍时要迅速降低重心，低头插腿，在矮杠后下通过，之后手撑高杠，跨腿跳过根高杠。高杠与低杠的衔接 为关键，从高杠上跳下

时要顺势蹲下插腿闪身过低杠。通过该障碍时应特别注意调整呼吸，为通过后面的障碍蓄力。

户外心理拓展器材 渡海登岛400米障碍 摇摆平台视频