

特警警八项障碍器械 胜川体育 心理行为训练器材高空 直播视频

产品名称	特警警八项障碍器械 胜川体育 心理行为训练器材高空 直播视频
公司名称	盐山广胜体育器材有限公司
价格	500.00/件
规格参数	品牌:广胜 型号:全 产地:河北沧州
公司地址	盐山开发区
联系电话	0317-8255176 13315723198

产品详情

意自我保护，身体尽量前倾以免碰伤头部。

(11) 蹬越跳台高板。 通过方法。单腿起跳，身体跃起，另一腿屈膝上抬，上体前倾，两手撑扶台面。蹬地腿踏于低台，后腿积极向前上抬腿，并踏于高台。随之屈体前移，并推板跳下。 保护方法。保护者站在高板前一侧，当练习者跳下没有站稳时，迅速扶其臀部协助缓冲，以免摔伤。

(12) 钻越洞孔。 通过方法。单腿屈膝支撑，身体向前弯腰伸头，腹部靠拢大腿，两臂前伸，使腿、头部和两臂同时钻过洞孔。 保护方法。采用诱导式保护法，用口令提醒练习者应注意部位。

(13) 跳下攀上壕沟。 通过方法。屈膝弯腰，单手撑地跳下壕沟。并迅速用力蹬地起跳向上跃起，两手攀于壕壁上缘，撑起身体。随着一腿屈膝上抬，脚或膝跪于壕壁上缘，后腿上提，向前迈步跑进。 保护方法。保护者站在壕沟前壁一侧，当练习者攀不上壕沟或者有失误时，托其臀部给予协助和保护。

(14) 跨越五步桩。 通过方法。跑至越跨线前缘，右腿蹬地，左腿前跨，踏在第1桩面上，右腿前侧跨，踏在第2桩面上，两腿依次跨越第3、4、5桩。 保护方法。运用自我保护，练习时要集中精力，脚要踩准圆桩

跑至跨网前，一脚蹬地，另一脚前迈跨过这道网线着地，同时蹬地腿小腿稍向上、向外翻越着道网线，并迅速前摆跨过第二网线着地。两腿依次跨越其余网线后继续前进。

budui300米障碍赛的项目包括双绳水池、轮胎墙、独木桥、层楼、软体斜绳、高栏、方窗、圆形洞、爱尔兰高板、连续矮墙、水平悬梯、斜墙壕沟、低桩网。在全长三百米(可折返设置)的跑道上，要求场地平坦，土质较硬，边线铺设道牙石，各个障碍物相邻边缘至一定的距离。

项目说明：军事特警八项训练器材-高架速降

：昆明、曲靖、玉溪、丽江、昭通、普洱、临沧、保山。

县级市：安宁、宣威、弥勒、芒市、瑞丽、大理、楚雄、蒙自、个旧、开远、文山、香格里拉、景洪、腾冲。

20、浙江省

项目规格：宽4.83m、高6m

使用说明：顺着斜梯顶部，从顶端缓缓滑下。

制作工艺：由钢管构成主框架，
经过细致的焊接、打磨、抛光后，钢管底层喷涂底漆三遍，表面使专用面漆二遍。

活动目的：锻炼上肢力量和身体平衡能力，培养自我挑战的勇气和胆量，培养敏捷的反应能力和身体控制能力，磨练个体意志力。

项目简介：综合体技能训练障碍赛之水平肋木（又名：弧形肋木、拱形肋木）此项目主要训练拓展者的勇气和自信心，面对困难从容面对不慌乱的心态，因为一单怯懦很可能会无法顺利通过，从而也增强了拓展者的平衡奔跑能力。

在400米障碍全程跑进的方法上，主要把握以下几个方面：

1、通过障碍物前后的跑进方法。通过垂直障碍物前，跑的动作要轻松，自然，身体重心平稳地前移，具

有明显的加速节奏，使人体产生较大的向前速度，以增加起跳时的支撑反作用力和加快起跳动作的速率，从而加强蹬地起跳的效果。通过垂直障碍物后，人体落地时冲击力较大，要注意降低身体重心，屈膝缓冲，随之蹬地起动，继续跑进。通过水平障碍物（壕沟、低拉网、跨桩）之前，要保持已获得水平速度，加速节奏要明显。通过障碍后，要利用身体向前的冲力，保持水平速度，继续跑进。

2、通过400米障碍的呼吸方法。平地跑刚开始时，自然地加深呼吸，呼吸的节奏要和跑的节奏相配合，终点跑时呼吸的频率和深度有所增加，通过障碍时，可“憋气”用力。通过障碍物后，应及时调整呼吸，着重将气呼出，呼吸是利用鼻和半张