

山东威海400米整套渡海登岛障碍设施产品介绍

产品名称	山东威海400米整套渡海登岛障碍设施产品介绍
公司名称	盐山广胜体育器材有限公司
价格	.00/件
规格参数	品牌:广胜 型号:005
公司地址	盐山县望树镇宋庄村（注册地址）
联系电话	0317-8255176 15373379958

产品详情

技巧攻略：身体和腿贴近立柱内侧，手前伸抓握立柱，腿侧前迈。

障碍七：晃动横梯

障碍简介：晃动横梯由竖杆、铁链和横梯构成，梯杆高低分布，行进过程中横梯晃动，锻炼训练者的平衡性和协调性，克服恐高情绪。

完成方法：

- 1.抓握横杆，摆动身体，跨坐于横梯上，手脚交替前行，抓杆落地。
- 2.两手抓握横杆，交替前行。

晃动横梯

技巧攻略：考虑到前200米体力消耗的情况，建议采用方法1通过。节奏要强，动作要稳。

障碍八：跨网

障碍简介：跨网由弹力绳、短杆和浮桥构成，模拟漫水桥面，锻炼训练者的灵活性。

完成方法：抬腿迅速通过。