

部队专训400米障碍，攀爬架，地桩网河北胜川

产品名称	部队专训400米障碍，攀爬架，地桩网河北胜川
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	河北 沧州市新华区 盐山杨集
联系电话	15166965207 13930797394

产品详情

部队专训400米障碍，（高墙，矮墙，独木桥，跨桩，水平横梯，高板跳台，高台，矮台，地桩网，转折旗，）攀爬架（114攀爬架，140攀爬架，165攀爬架），爬杆爬绳，地桩网（移动式地桩网，固定式地桩网）河北胜川专业生产厂家通过方法：挂臂攀上：一腿蹬地起跳，同侧手攀住高板上缘远端，身体借两臂和腿的合力翻上高板面；立臂撑上：两腿起跳，两臂撑于高上缘，收腹踏上高板；跳下高台和低台：上体前倾，一腿向前下迈步，脚掌踏于低台中部；另一腿向前下迈步，脚掌踏于低台中部；踏低台腿迅速向前迈步跑进。保护方法：保护者站在高板前一侧，练习者起跳抓板时，保护者双手扶其腰部，防止后仰摔倒。通过云梯通过方法：爬上云梯之后在云梯上侧或直立行走，或低姿前进通过云梯，到了云梯尽头双手抓住云梯的横杠，顺势跳下，继续前进。保护方法：保护者站在云梯两侧，练习者爬上云梯之后，保护者伸开双手，防止从云梯上掉下。通过独木桥通过方法：单脚蹬地，身体跃起，迅速踏上桥面；跑或走步通过时，身体重心稍降低，保持平衡。至桥端时，单腿着地缓冲。保护方法：训练前检查平衡木是否牢固，并打扫平衡木上沙土，注意采用自我保护，练习时身体失去平衡即主动跳下，并做好缓冲动作。攀越高墙通过方法：臂撑攀越：跑至高墙前约1米处，单腿起跳，两手攀住高墙上缘，使身体撑上高墙。一手一脚支撑攀越；单腿起跳，两手攀、撑于高墙上缘，身体成一手一脚支撑于高墙上缘。立臂攀越：两腿起跳，两手挂撑于高墙上缘，撑上高墙。保护方法：保护者位于高墙后一侧，当练习者跳下失去平衡时，扶其臂部，防止摔伤。通过方法：臂撑攀越：跑至高墙前约1米处，单腿起跳，两手攀住高墙上缘，使身体撑上高墙。一手一脚支撑攀越；单腿起跳，两手攀、撑于高墙上缘，身体成一手一脚支撑于高墙上缘。立臂攀越：两腿起跳，两手挂撑于高墙上缘，撑上高墙。保护方法：保护者位于高墙后一侧，当练习者跳下失去平衡时，扶其臂部，防止摔伤。通过方法：单腿蹬地，跨过第1根网线着地。后腿蹬离地面后，小腿向上外翻绕过第1根网线，并迅速前摆跨过第2根网线着地。两腿依次交替跨过其它4根网线。保护方法：网柱上面要用软物包好，以防绊倒摔伤；采用自我保护，防止后脚绊、勾网线摔倒。

部队专训400米障碍，（高墙，矮墙，独木桥，跨桩，水平横梯，高板跳台，高台，矮台，地桩网，转折旗，）攀爬架（114攀爬架，140攀爬架，165攀爬架），爬杆爬绳，地桩网（移动式地桩网，固定式地桩网）河北胜川专业生产厂家