

白山部队300米障碍器材400米障碍器材军用训练扩展器材生产厂家

产品名称	白山部队300米障碍器材400米障碍器材军用训练扩展器材生产厂家
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 盐山县 杨集乡大郝工业开发区
联系电话	0317-6225629 13013226233

产品详情

长2米，宽50厘米，厚5-8厘米。)高台高1.5米，长，宽各1米.低台高，长，宽各1米.高板，高台，低台间隔1米，由砖，水泥构成.(高板由木材构成。4.高板跳台:(高板高1.80米支撑材料为角铁.)水平横梯由钢制园管构成，设置至少15个横杠，直径为3-4厘米，四个立柱直径为5厘米以上，高度2.5米。有利于上体抬起成分腿坐。(1)动作要点前半部：手靠大腿前撑杠，两腿夹杠要立髌，屈臂用力提臀起，两腿离杠肩前移，两肘外分肩着杠，屈体前滚臀过肩。也是为加大转动速度分腿下压和压臂跟肩此外后半部：迅速换握成屈体挂臂撑，分腿，压臂，跟肩成坐撑。(2)教学重点。
，一种是：杠下一手扶腰，一手扶背。另一种是：一手托背，一手托臀，或一手扶上臂，一手托臀