

成都乐山400米障碍

产品名称	成都乐山400米障碍
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

成都乐山400米障碍，战友们来到训练场，“蛮拼的”练习了400米障碍。有的战友过某些障碍太“任性”，一躺下来很尴尬，有的同志非常聪明，但不可避免地会失去前脚掌。为了稳定地赢得胜利，超负荷训练不是主流，而是掌握障碍的方式如何赢得胜利。这是希望帮助您的战友跨越障碍的特技。1) 神龙摆尾（矮墙）起点最好是距矮墙约1.5米，跳跃后，小腿用一只手支撑住腋下并以神的速度跳跃！2) 全力以赴（100m冲刺）如果想速度快，请提高步频，其次，加大步伐。在满足快速频率的前提下，您的手臂摇晃，张开嘴，呼吸，拼尽全力。3) 速战速决（云梯）双手迅速交替抓握横杠，通常可以凭借起跳的惯性直接抓住第二根横杠，以节省时间。4) 用双手和双脚（高板）

穿过高板时，您必须尽力垂直跳跃并触摸高脚板，这时重心上升，脚放在高脚板上，以便可以轻松抬起脚。

5) 平步青云（云梯）通过水平梯子时，身体保持正直、降低重心，用正常步频和步幅。红通用木板铺路都可以飞夺泸定桥，在水平梯子上也一定可以“平步青云”。6) 一步登天(独木桥)步行并分3步登独木桥，身体略微弯曲以降低重心，选择平板做支撑点，然后快速通过。7) 金蛇（深坑）出洞从沟中爬起时，应当奋力起跳并抓住沟沿，向内收紧手臂，以便抬起身体。8) 一鼓作气(高墙)采用“一气一鼓”的风格。筋疲力尽的状态下，憋住一口气，起跳前短距离冲刺，单脚蹬墙高度越高越好，乘着重心向上，双手迅速上拉，翻越。9) 稳中求进(低桩网)通过低桩网时不要担心。运动过程中，身体要紧贴地面，四肢保持和谐。亲爱的战友们：在的训练场上，真正的“特技”不足为奇，也不是幻想中的空堆。有信心挑战极限，勇于克服一切！训练是血泪与心智的斗争中最常用的“特技”，每次您的体力用尽时，都要坚信自己永不放弃！