

江西400米障碍器材厂家标准400米障碍移动独木桥

产品名称	江西400米障碍器材厂家标准400米障碍移动独木桥
公司名称	盐山广胜体育器材有限公司
价格	1700.00/副
规格参数	品牌:广胜体育 型号:G-002
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

江西400米障碍器材厂家标准400米障碍移动独木桥

标准400米障碍规格尺寸 江西400米障碍平衡木厂家

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，随之蹬地起跳，继续跑进。通过