

长春攀爬架生产厂家 沈阳400米障碍价格

| | |
|------|----------------------------|
| 产品名称 | 长春攀爬架生产厂家 沈阳400米障碍价格 |
| 公司名称 | 盐山广胜体育器材有限公司 |
| 价格 | .00/套 |
| 规格参数 | 品牌:广胜 型号:006 材质:优质钢材 |
| 公司地址 | 盐山开发区 |
| 联系电话 | 0317-8255176 13315723198 |

产品详情

长春攀爬架生产厂家 沈阳400米障碍价格

：长春、吉林、四平、辽源、通化、白山、松原、白城，九台市、榆树市、德惠市、舒兰市、桦甸市、蛟河市、磐石市、公主岭市、双辽市、梅河口市、集安市、临江市、大安市、洮南市、延吉市、图们市、敦化市、龙井市、珲春市、

跨越3步桩：通过方法。跑到起跨线前缘，一腿蹬地，另一腿向前跨出一大步，用前脚掌踏在根桩面上。随即蹬地腿迅速向前跨出一大步，用前脚掌踏在第2根桩面上。后脚再踏在第3根桩面上，随后另一腿蹬离桩面向前迈出一大步，在端线前着地。保护方法。首先：清除圆桩上沙土，以免滑倒。其次，保护者1—2名，分别站在沙坑两侧，当练习者动作失误时，迅速扶其两臂，以免摔伤。（2）跨越壕沟：通过方法。跑至壕沟前缘约30厘米处，一腿蹬地起跳，身体向前上方跃起，另一腿向前摆出并跨过壕沟着地。保护方法。清除壕沟前后沿沙土，以免滑倒，并在远端两侧站一至二人，以防练习者动作失误掉入壕沟。（3）跳越矮墙。通过方法。可采用一手一脚支撑跳越、一手支撑跳越、或踏蹬跳跃。一手一脚支撑跳越：一腿蹬地起跳，使身体跃上矮墙，起跳腿迅速上提，支撑后推墙，支撑腿前摆摆地跑。一手支撑跳越：一腿用力蹬地起跳，身体向前上跃起，越过矮墙着地。踏蹬跳越：一腿蹬地起跳，身体跃起，另一腿踏蹬矮墙上缘，收蹬地腿，越过矮墙。保护方法：保护者站在矮墙前（跑进方向）支撑手一侧，当练习者失误时，扶其大臂，防止摔伤。（4）通过高板跳台。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。（5）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。

我公司体操运动垫、篮球架、排球系列、羽毛球柱、网球柱、足球门系列、乒乓球桌系列、体质测试系列、体操系列、田径系列、举重系列、有氧健身系列、康复系列、健身路径系列。本公司产品通过iso9001:2000国际质量管理体系认证、iso14001环境管理体系认证和ohs职业健康管理体系认证，是中国平安保险公司产品责任险承保单位、国家体育总局审定单位、国家质量监督检验中心定点单位。北京体育健身总汇以过硬的产品质量、真诚的服务理念、全面的售后服务、程式守信赢得广大消费群体的信赖。我公司生产销售篮球架、室内健身器材、有氧系列器材、室内外乒乓球桌、高中档台球桌、羽毛球柱系列、网球柱系列、排球柱系列、体操系列、田径系列、学校教学产品系列、全民健身系列等体育器材、休闲用品。我公司一贯坚持“质量，用户至上，优质服务，守信合同”的宗旨，公司全体员工以开拓创新的精神与真诚的服务的态度为理念

(6) 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。(7) 匍匐通过低桩网。通过方法。屈膝弯腰，身体向前下俯冲，两臂前伸，手掌着地，借两脚踏力钻入网内。前进时以右手扒、左脚蹬和左手扒、右脚蹬的合力交替爬行。出网时，两臂撑起上体，迅速前迈。保护方法：注意地面松软平整，拉紧网线，采用[自我保护](#)，注意前进时，头、肩、臀部姿势不得过高，以免划伤。(8) 跨越低桩网。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。(9) 攀越高墙。与第6个障碍物相同。(10) 绕行桥桩。通过方法。屈膝弯腰，右腿前迈，左手扶第2柱，身体内倾，左腿绕过第2柱后向第3柱前方迈进一步，依次绕过桥柱继续跑进。保护方法。绕行时应注意自我保护，身体尽量前倾以免碰伤头部。

3, 辽宁：沈阳、大连、鞍山、抚顺、本溪、丹东、锦州、营口、阜新、辽阳、盘锦、铁

长春攀爬架生产厂家 沈阳400米障碍价格