

400米障碍器材

产品名称	400米障碍器材
公司名称	盐山洛龙体育器材销售有限公司
价格	1200.00/件
规格参数	品牌:洛龙 规格:标准 产地:河北
公司地址	盐山县杨集工业园区
联系电话	0317-8204185 13001482136

产品详情

400米障碍器材

匍匐地桩网通关技能：在次通过时匍匐通过。跑至网前约1.5m处，上体向前下俯冲，顺势钻入网下，用力匍匐前进。出网时，两臂撑起上体，使身体向上方跃起，另一条腿迅速前迈。第二次通过时跳跃通过，单腿蹬地，跨过根网线着地。后腿蹬离地面后，小腿向上外翻绕过根网线，并迅速前摆跨过第二根网线着地。两腿依次交替跨过其它四根网线。

第八关：悬挂通过水平梯 & 蹬越跳台高板通关技能：屈膝弯腰，单手撑地跳下壕沟，并迅速用力蹬地起跳向上跃起，两手攀于壕壁上缘，撑起身体，随着一腿屈膝上抬，脚或膝跪于壕壁上缘，后腿向上抬，向前两步跑进。第十一关：跨越五步桩通关技能：跨越线前沿，右脚蹬地，左脚前跨，踏在桩面上，右腿前侧跨，踏在第二桩面上，两腿依次跨越三、四、五桩，继续跑进

生产训练器材，4米高墙毕业墙，胜利墙价格，4米高墙

400米障碍是中国人民解放传统的体育训练项目之一，同时它也是人民警察警体技能和身体素质训练内容的重要组成部分。它是把力量 速度 耐力 柔韧性 协调性 灵敏性等身体素质有机的结合在一起，它使人民警察在训练中可以熟练掌握跑 跳 攀 爬 撑 钻