

龙海400米障碍设施批发 阳江移动独木桥高度

产品名称	龙海400米障碍设施批发 阳江移动独木桥高度
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
公司地址	盐山开发区
联系电话	0317-8255176 13315723198

产品详情

龙海400米障碍设施批发 阳江移动独木桥高度

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。（11）蹬越跳台高板。 通过方法。单腿起跳，身体跃起，另一腿屈膝上抬，上体前倾，两手撑扶台面。蹬地腿踏于低台，后腿积极向前上抬腿，并踏于高台。随之屈体前移，并推板跳下。 保护方法。保护者站在高板前一侧，当练习者跳下没有站稳时，迅速扶其臀部协助缓冲，以免摔伤。

我公司主要经营400米障碍，300米障碍，部队训练器材，军用双杠，军用器材，室外健身器材，篮球架，百米障碍器材

（12）钻越洞孔。 通过方法。单腿屈膝支撑，身体向前弯腰伸头，腹部靠拢大腿，两臂前伸，使腿、头部和两臂同时钻过洞孔。 保护方法。采用诱导式保护法，用口令提醒练习者应注意部位。（13）跳下攀上壕沟。 通过方法。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，后腿上提，向前迈步跑进。 保护方法。保护者站在壕沟前壁一侧，当练习者攀不上壕沟或者有失误时，托其臀部给予协助和保护。

龙海400米障碍设施批发 阳江移动独木桥高度