

# 300米障碍器材-200米障碍器材-武警训练器材-心里行为训练器材

产品名称	300米障碍器材-200米障碍器材-武警训练器材-心里行为训练器材
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	100000.00/套
规格参数	品牌:胜川 型号:001 河北:002
公司地址	河北 盐山县 杨集乡 大郝工业开发区
联系电话	0317-6225629 13013226233

## 产品详情

经过400米阻碍技术性根据400米障碍跑由平地上跑和根据阻碍物两绝大多数构成.1,平地上跑的姿势技术性.平地上跑姿势又可分为考虑跑,拐弯跑和终点站跑等.

大家盘点了400米阻碍各个环节中的常见训练伤。

普遍400米阻碍训练伤

### 1.木桩

主要的难题可能出现在踏桩成空促使重心不稳而跌倒或者脚裸，具体并不常见。

### 2.大坑

弹跳大坑时，因为跳起相对高度和效率不足，跳起后撞击到大坑另一侧边沿，常产生胫腓骨骨折。亦或因为落地式不稳定促使重心点往后仰，翻入大坑，导致头后背损害。此外，回程中往上攀登时手臂搭壕沟姿势落实不到位容易造成手肘损害。

### 3.护墙

相对高度低，难度系数小，但负伤占比，因过度追寻速率而忽视了方法，精神上重视的水平不太高，易发生骑跨伤和前臂骨折。