

400米障碍教学法 400米障碍跑

产品名称	400米障碍教学法 400米障碍跑
公司名称	河北胜泽体育设施有限公司
价格	100.00/件
规格参数	
公司地址	河北省盐山县望树镇工业区
联系电话	0317-6352757 13903173433

产品详情

常见400米障碍训练场1、梅花桩主要的问题可能出现在踏桩落空使得**不稳而摔倒或是脚踝，实际并不常见。2、深坑跳跃深坑时，由于起跳高度和速度不够，起跳后撞击到深坑对侧边缘，常发生胫腓骨骨折。亦或是由于落地不稳使得**后仰，翻入深坑，造成头背部伤害。另外，返程中向上攀爬时双臂搭壕沟动作不到位*造成肘部损伤。3、矮墙高度低，难度小，但受伤比例高，因过于追求速度而忽视了技巧，心理上重视的程度不高，易发生骑跨伤和前臂骨折。4、高板爬板过程中，由于起跳方向和力度把握不当，*损伤胸骨及肋骨，或者是**不稳向后翻倒。另外跳下的时候缺少保护和缓冲*造成踝关节、膝关节的损伤，前者发生比例较高。5、云梯从上方通过，跳下的时候缺少保护和缓冲*造成踝关节、膝关节的损伤，偶有滑脱事故，但多出现骑跨伤或跌落造成的肢体损伤，从云梯下方悬吊通过时，由于全身协调用力不当易造成肩关节脱位或肌肉的拉伤。6、平衡木过程中易失去**导致从平衡木上跌落，撞击到胸腹部损伤肋骨或腹部，或是在跌落时用手撑地造成前臂骨折，此外，通过平衡木后从平衡木上跳下的过程中缺少保护和缓冲*造成踝关节、膝关节的。7、高墙翻越过程中**转换不及时，造成身体其他部位**落地发生跌落伤，如肘关节等。跳下的时候损伤与跳下平衡木损伤类似，以跖骨损伤多见。8、低桩网在战术动作匍匐的过程中，由于用力角度不当造成前臂皮肤擦伤，亦或是在返回时跨跃过程中摔倒。通过400米障碍的呼吸方法。平地跑刚开始时，自然地加深呼吸，呼吸的节奏要和跑的节奏相配合，终点跑时呼吸的频率和深度有所增加，通过障碍时，可“闷气”用力。通过障碍物后，应及时调整呼吸，着重将气呼出，呼吸是利用鼻和半张开的嘴进行的，呼吸方法与中长跑基本相同。通关技能:跑至水平梯前跃起，双手抓起杠悬挂，一手伸出抓*二杠，另一手松开，伸出抓*三杠，依次，到后一根时双手握杠，借助惯性，单脚依次踏上低台和，趁势跨越高板着地。400米障碍场**准尺寸杠面长：3.5M，杠面直径40毫米*50毫米的卵形，外表为1尼龙塑料颗粒注塑而成.不怕阳光暴晒。寿命少两年。