

飞行旋梯产品介绍部队训练固定滚轮厂家价格

产品名称	飞行旋梯产品介绍部队训练固定滚轮厂家价格
公司名称	盐山多利达文体器材有限公司
价格	1600.00/件
规格参数	品牌:多利达体育 材质:钢管 型号:D-005
公司地址	盐山县盛世佳苑1号楼2单802室
联系电话	0317-5129521 15231799390

产品详情

飞行旋梯产品介绍部队训练固定滚轮厂家价格

四百米障碍训练方法

一百米：百米冲刺到对面

二百米：通过五步桩、跃深坑、飞矮板、上高板凳、越高低台、上云梯、登独木桥、高板墙、钻铁丝网

三百米：跳低桩网、过高板墙、钻桥墩、过云梯、过高低台、、钻矮板墙、下深坑（2M）、三步桩

四百米：百米冲刺返回

.梅花桩

主要的问题可能出现在踏桩落空使得重心不稳而摔倒或是扭伤脚踝，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重心后仰，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容易造成肘部损伤。

3.矮墙

7.高墙

翻越过程中重心转换不及时，造成身体其他部位率先落地发生跌落伤，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