

渡海登岛400米障碍教案 螺旋梯 软梯尺寸 12跨网

产品名称	渡海登岛400米障碍教案 螺旋梯 软梯尺寸 12跨网
公司名称	盐山广胜体育器材有限公司
价格	5000.00/件
规格参数	品牌:胜川 型号:全 产地:河北沧州
公司地址	盐山开发区
联系电话	0317-8255176 13315723198

产品详情

碍特点：障碍设置模拟水中浮桥，考验受训对象的平衡力和协调力，而此障碍也是最容易受伤的障碍。

危险系数：四星

常见训练伤：在通过时如果不慎将脚踩到绳桥的两侧，很容易发生侧滑，同时如果落地姿势不正确则会造成膝盖的损伤。

预防方法：在平时练习时要克服错误的跑步姿势如八字脚等，并且要确保每一脚落在绳桥的中间位置，尽量保持匀速，如不慎掉落应主动跳下。

障碍特点：障碍设置模拟晃动的船舱，主要是考验受训对象的抗眩晕能力。

危险系数：三星

常见训练伤：在攀登螺旋梯时容易两脚踩空而跌落，同时在沿竿滑下时若因为紧张而用手抓握滑竿而将手磨破，且落地时膝盖容较易撞到柱上而产生损伤。

预防方法：上螺旋梯时要根据自身的步幅大小正确地控制节奏，同时在下降时要学会利用手臂的力量将

让自己顺竿滑下，且落地的时候不要并脚。