

## 400米障碍及格标准 移动勤务训练场设备 百米障碍器材

产品名称	400米障碍及格标准 移动勤务训练场设备 百米障碍器材
公司名称	盐山广胜体育器材有限公司
价格	500.00/件
规格参数	品牌:胜川 检验报告: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

三是要提高自我保护的能力和意识。

经验来看，最容易受伤的两个障碍要数矮墙和独木桥。无论是过哪一个，都要讲究一定的方法。比如矮墙，刚上手的战友切忌直接跨越矮墙。因为这样会大大增加受伤的概率。过平衡木时要注意重心降低，结束时可以单手略撑木板，降低跳下时对身体的冲击。

矮墙是四百米障碍中比较容易失误的一个课目。多数人在加速通过时会感到费劲，也会经常出现被绊倒的情况。部分战友会选择“跨栏式”——也就是不接触墙，直接跨越。这样虽然速度是比较快，但危险性大大增加，所以不建议尝试。常规动作是单手支撑后，双腿抬起，后侧脚搭墙后落地。熟练后可借助支撑手的推力，双腿不触墙直接翻越，这样速度又能提高不少。