

400米障碍深坑尺寸 四百米障碍训练器械

产品名称	400米障碍深坑尺寸 四百米障碍训练器械
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	300.00/套
规格参数	品牌:胜川 参数:SC-008 产地:沧州盐山
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

4、高板

爬板过程中，由于起跳方向和力度把握不当，容易损伤胸骨及肋骨，或者是重心不稳向后翻倒。另外跳下的时候缺少保护和缓冲容易造成踝关节、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容易造成踝关节、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

快速通过过程中易失去重心导致从平衡木上跌落，撞击到胸腹部损伤肋骨或腹部器官，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容易造成踝关节、膝关节的扭伤。

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。

400米障碍器材专业体能的训练项目重在培养和提高人灵活机动的陆上作战体能,如跨越障碍,通过险桥,跳越矮墙,攀越高墙,通过低网,钻越洞口,跳下攀上壕沟等,克服陆地作战过程中的各种障碍,以及全副武装的长途机动拉练等。

400米障碍是军校学员及budui军事体育技能主要训练项目之一,通过该项目的训练,可以提高军人通过各种天然障碍的能力,提升budui战斗力。

400米障碍训练难点

一、身体素质

400米障碍训练需要受训者具备良好的耐力、速度、力量、柔韧和灵敏素质,其中力量素质中的快速肌肉力量、耐力素质中无氧耐力及灵敏素质是该项训练的难点。