400米障碍场 四百米障碍简介 规格介绍

产品名称	400米障碍场 四百米障碍简介 规格介绍
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

1.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

高度低，难度小，但受伤比例，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，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

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，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。

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。

常见400米障碍训练伤如上所述。除了养成严谨的训练、掌握正确的训练技巧之外，懂得如何保护自己，在受伤后的正确处理和也是至关重要的！

主立柱采用直径114mm的钢管，爬绳直径30mm;爬杆直径48mm,材质：钢管;以上产品可定做尺寸金属表面：1)二涂二烤，表面经高压抛丸除锈处理;

可以有效的预防阳光、雨水、风沙等自然因素造成的侵蚀，色泽均匀、亮丽、持久;4)上述工艺完全按照“ GB19272-2011 ”室外器材安全要求;5)金属表面涂装完全符合标准ISO9227-2012标准ISO105-A02：1993，迷彩油漆

防腐底层采用喷环氧富锌粉末，经200度高温处理，将粉末完全融化于金属表面;外表涂装，采用户外高光泽度≥90%度粉末，再进入烤房经200度高温处理，将粉末完全融化于金属表面;