

西安障碍器材厂家 陕西心理拓展器材厂家供应

| | |
|------|---------------------------|
| 产品名称 | 西安障碍器材厂家 陕西心理拓展器材厂家供应 |
| 公司名称 | 盐山洛龙体育器材销售有限公司 |
| 价格 | 1200.00/副 |
| 规格参数 | 品牌:洛龙 检验报告:有 生产厂家:是 |
| 公司地址 | 盐山县杨集工业园区 |
| 联系电话 | 0317-8204185 13001482136 |

产品详情

西安障碍器材厂家 陕西心理拓展器材厂家供应

400米障碍跑的体力分配。400米障碍跑要求用“均匀”速度跑完全程。400米障碍要先100米平地跑后，才通过障碍物。它要往返200米，通过14个障碍物。顺利快速地通过障碍物是完成全程的重要保证。因此，前100米平地跑要求快速，轻松省力。在障碍与障碍之间的跑进中，应有步点调整阶段，即在通过障碍物后要调整好步点，在通过下一个障碍物前，要稍加快跑速，节奏明显，达到顺利快速地通过障碍物的目的。当所有障碍物通过后，即转入终点跑，要求全力以赴，发扬顽强拼搏精神跑到终点。

常见400米障碍训练伤

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扭伤脚踝，实际并不常见。

2.深坑武警训练障碍器材独木桥障碍板价格

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。武警训练障碍器材独木桥障碍板价格

3.矮墙

高度低，难度小，但受伤比例高，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。武警训练障碍器材独木桥障碍板价格