

标准400米障碍器材参数尺寸 移动高墙矮墙价格

产品名称	标准400米障碍器材参数尺寸 移动高墙矮墙价格
公司名称	盐山洛龙体育器材销售有限公司
价格	1200.00/件
规格参数	
公司地址	盐山县杨集乡开发区
联系电话	0317-8204185 15175725461

产品详情

标准400米障碍器材参数尺寸 移动高墙矮墙价格

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.深坑标准400米障碍器材参数尺寸 移动高墙矮墙价格

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。标准400米障碍器材参数尺寸 移动高墙矮墙价格

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。

4.高板标准400米障碍器材参数尺寸 移动高墙矮墙价格标准400米障碍器材参数尺寸 移动高墙矮墙价格

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。

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，标准400米障碍器材参数尺寸 移动高墙矮墙价格如肘关节等。跳下的时候损伤与跳下平衡木损伤类似，以跖骨损伤多见。