

# 福建四百米障碍训练场全行程图 400米障碍器材

产品名称	福建四百米障碍训练场全行程图 400米障碍器材
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	品牌:洛龙 型号:标准 产地:河北
公司地址	盐山县杨集乡开发区
联系电话	0317-8204185 15175725461

## 产品详情

福建四百米障碍训练场全行程图 400米障碍器材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。

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。

.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态度、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治理也是至关重要的！