

# 神农架塑胶跑道材料

产品名称	神农架塑胶跑道材料
公司名称	湖北盛立体育科技有限公司
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	塑胶跑道,塑胶跑道生产厂家,新国标塑胶跑道,混合型塑胶跑道,透气型塑胶跑道,EPDM塑胶跑道,硅PU球场,丙烯酸球场施工,足球场人造草坪材料,塑胶跑道价格每平方米多少钱
联系电话	15907164393 18627895877

## 产品详情

### 长期在塑胶跑道上我们应该注意什么呢？

许多人会选择在跑道上训练。这有一定的风险，因为塑胶跑道只有200米的直线，而其他200米是曲线。这也意味着，如果您长时间在塑胶跑道上训练，则跑步者必须经历更多的弯道。不仅如此，据统计，许多跑步者在田径训练时会不自觉地选择逆时针跑步。

在训练过程中，许多人会根据田径场的大小和速度来确定拐角处的身体倾斜度。一般来说，外倾角越小或步速越快，则身体的倾斜角度越大。在弯道行驶过程中，人们不可避免地承受着体重的2至3倍。因此，技术运动的变形通常会导致运动伤害。

长期逆时针方向跑步会产生一系列不对称力，从而导致身体不平衡和支撑不均匀，从而逐渐导致弯道跑步造成独特的伤害。当以逆时针方向运行时，力更偏向脚的外侧，重心位于重心的外侧，这增加了脚后跟到脚底外翻的速度和幅度降落。当小腿着陆时，内部旋转力过大且过快，从而导致膝关节疼痛，尤其是在重心向左移动且左腿上的力突然增加时。两者的结合会增加左腿膝盖受伤的风险。降落时，无论是在前脚还是在脚后部，施加在脚外侧的力也会使小腿腓肠肌的外侧容易拉伤，从而导致肌肉末端的肌腱发炎。

增加逆时针方向的跑步训练将导致右内腿的柔韧性和力量失衡，左腿和右腿的上下肌肉力量失衡以及左大腿和右小腿变粗。发生伤害时，会使技术更加变形。

因此，建议交替地顺时针和逆时针运行，例如顺时针旋转五圈，逆时针旋转五圈。其次，无论是逆时针

还是顺时针，输入曲线时都应控制跑步速度。第三，如果逆时针跑步是您的特殊训练，那么您可以尝试更多地顺时针跑步，以在放松和专业跑步时保持平衡。第四，场地选择的多功能性，例如公路跑步，踏板跑步等。第五，直线跑步和弯道跑步中使用的肌肉不同。跑步者应从前到后，左右分别在不同的方向锻炼，并控制自己在不同方向上加速，改变方向和减速的能力。

总的来说，在塑胶跑道上进行跑步锻炼是很不错的选择。但是，在这里天佑小编建议在塑胶跑道上进行跑步锻炼时，我们要顺时针、逆时针交替进行，这样效果更好。