

300米障碍器材轮胎墙价格训练障碍器材低桩网

产品名称	300米障碍器材轮胎墙价格训练障碍器材低桩网
公司名称	盐山洛龙体育器材销售有限公司
价格	1600.00/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

300米障碍器材轮胎墙价格训练障碍器材低桩网

300障碍器材障碍课目二：高板

高板是障碍中靠前的课目，大多数同志可能出现的问题是后劲不足或者身体过度倾斜后摇摔下。

当训练进入后半程，训练人员疲惫，容易腿软从高板摔下，是此课目发生危险的高峰期。建议安排一人或两人保护，伸手虚抱训练人腰部或臀部。

障碍课目三：矮墙

在矮墙处摔伤磕伤的同志不在少数，这个课目也是障碍训练事故频发区，概率高于独木桥。很多同志由于动作不当或者掉以轻心，后脚习惯性踢板，有时为了提速，自身动作不到位，甚至头朝下落地。

在这个科目上，建议安排一人或两人保护，不宜距离训练人太远，两臂张开，防护时，抱住的是训练人的上半身，好是胸部或肩部。两人保护时，分别站于矮墙两侧，时刻注意训练人员的动态，出现意外时立刻保护。

障碍课目四：云梯

很多同志因为云梯高产生畏惧心理，不敢走，也不敢爬，不仅速度慢而且容易出现“脚滑”，保护人员应在下方张开手臂紧盯其脚。云梯返程时，由于处在障碍后阶段，训练人员颇为乏力，有时为了追求速度，盲目跳起抓向距离较远的一根云梯，起跳高度不够，向前摔下。有时会因为过于劳累，抓杠的时候没有抓牢，导致胳膊受伤

