

器材400米障碍 体能训练架厂家

产品名称	器材400米障碍 体能训练架厂家
公司名称	河北胜泽体育设施有限公司
价格	100.00/件
规格参数	
公司地址	河北省盐山县望树镇工业区
联系电话	0317-6352757 13903173433

产品详情

在400米障碍训练中，木桥是很多人过不去的“一道坎”，很多人在这个课目上露怯、害怕，*出现**不稳，失去平衡的情况，在木桥的中段或者后段，身体“左摇右晃”，速度快障碍训练如何保护战友？这些方法要牢记！军校联考“硝烟”在即，但训练中发生意外十分影响成绩，甚至成为军旅生涯的拦路虎，如何正确地张开**的双手，在400米障碍训练中为战友保驾**？快来看看兵哥哥的“障碍护体”！

障碍课目一：木桥危险指数：在400米障碍训练中，木桥是很多人过不去的“一道坎”，很多人在这个课目上露怯、害怕，*出现**不稳，失去平衡的情况，在木桥的中段或者后段，身体“左摇右晃”，速度快的人*向前倾倒摔下，启动速度慢的*后仰摔下。稍有不稳就会重重地从高空摔下，造成其严重的后果。木桥的保护。建议在这个课目训练中安排至少两个人进行保护，一左一右，必要时可安排4人保护。随着训练人的行进张开双臂跟进移动，出现不测可及时上前抱住或抓住。的人*向前倾倒摔下，启动速度慢的*后仰摔下。稍有不稳就会重重地从高空摔下，造成其严重的后果。木桥保护。

障碍课目二：高板危险指数：高板是障碍中**的课目，大多数可能出现的问题是后劲不足或者身体过度倾斜后摔下高板的保护。倪侃 摄当训练进入后半程，训练人员疲惫，*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矮墙的保护。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，分别立于矮墙两侧，时刻注意训练人员的动态，出现意外时立刻保护。矮墙的保护。

障碍课目四：云梯危险指数：很多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*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，导致胳膊受伤云梯的保护。在这个课目上，需要至少一名**人员与训练人员同步，**人员虚抱训练人员腰部，谨防不测云梯保护。

障碍课目五：高墙危险指数：类似于矮墙，在高墙部分，事故发生的原因大多是因为训练人员后脚勾住器材。高墙的保护。在这个课目上，需要安排至少一名**人员，往返程都要保护到位，尤其在后半程，对**人员的考验*大。这个时候，要求**人员从高板前侧开始紧跟训练人员，同样双臂张开，着重保护训练人员的头部。高墙的保护。翟向坤 摄在这里，我们列举了400米障碍中5个**保护训练课目，但并不意味着其它课目不存在危险，相反，尤其在低桩网、五步桩这几个障碍上，脚踩不实摔倒、脚勾到橡胶带绊倒等安全隐患时有发生，*需要训练人员提升安全意识，努力加强本领，熟练训练技巧，实现自我保护。让我们以关切心与责任心，做好兄弟背后那一双有力的“大手”！