

解放军渡海登岛 障碍器材 训练日常

产品名称	解放军渡海登岛 障碍器材 训练日常
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	300.00/件
规格参数	品牌:胜川 型号:SC-178 产地:河北盐山
公司地址	河北 盐山县 杨集乡 大郝工业开发区
联系电话	0317-6225629 13013226233

产品详情

高墙的保护。

在这里，我们列举了400米障碍中5个重点保护训练课目，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，更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”！

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，容易出现重心不稳，失去平衡的情况，在木桥的中段或者后段，身体“左摇右晃”，速度快的人容易向前倾倒摔下，启动速度慢的容易后仰摔下。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。的人容易向前倾倒摔下，启动速度慢的容易后仰摔下。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：

渡海登岛400米障碍特点：此障碍是费时长一个障碍，对通过者的体能是一种直接的检验。

危险系数：五星

常见训练伤：在攀登过程中若方法不当容易造成两脚踩空而跌落轮胎，同时在下落时如果顺绳滑下会造成手掌磨破。

预防方法：平时训练时找到适合自己的方法，同时在熟练掌握通过技巧的前提下在提高通过速度。

通过摇摆平台障碍特点：该障碍是根据船上装载情况设置的，通过训练可提高人体在船上的平衡能力。

危险系数：三星

常见训练伤：在通过是若不能掌握正确的节奏容易被立柱磕伤膝盖。

预防方法：步的动作至关重要，同时通过时双手要抓紧竖杆，尽量避免使用小步子，平时多加训练形成固定动作。

通过晃动横梯

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

高板的保护。倪侃 摄

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

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。